

VOL 7 - ISSUE 68 MARCH 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120

PDFBOOKSFREE.PK

مصالیہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارتراکیب، دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



MASALA

TV FOOD MAG

HUM



مصالحہ

Volume 7 - Issue 68 March 2015

Content



35

> Masala Mornings

مصالحہ مارنگلز

41

> Chaska Pakanay Ka

چرکا پکانے کا

49

> Tarka

ترکا

55

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

17

> Masala Special

”مصالحہ فیستول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

19

> Masala Science

سائنس اور صحت

21

> Handi

ہانڈی

27

> Dawat

دعوت

65

> Lively Weekends

لایوولی ویک اینڈز

محترم قارئین السلام وعلیکم!

ہر سال 8 مارچ کو دنیا بھر میں خواتین کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ سال رواں کے خواتین کے عالمی دن کا موضوع ”کر دکھادو (Make it happen)“ ہے۔ اس سال خواتین کے عالمی دن کا موضوع اُن کے سماجی، معاشی اور معاشرتی پس منظر کے اعتبار سے نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ آج ضرورت اس امر کی ہے کہ ہر عورت اپنے حقوق اور مقام کی جدوجہد کے لئے اٹھ کھڑی ہو اور کچھ کر دکھائے۔ یہ سوچ اب بدلنا ہوگی کہ دوسرے اس کے لئے کچھ کریں، بلکہ اب اس سوچ کو بیدار کرنا ہے کہ نہ صرف ہم خود کچھ کر دکھائیں بلکہ دوسروں کے لئے بھی کچھ نہ کچھ کریں۔

اس سال پاکستان سمیت دنیا بھر میں 105 واں ”یوم خواتین“ منایا جائے گا۔ خواتین ہر دور میں معاشرے کا لازمی جزو رہی ہیں، انہوں نے معاشرے میں ہر مقام پر گراں قدر خدمات سرانجام دی ہیں۔ معاشرے کا اہم حصہ ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم و ستم کے واقعات شب و روز سننے اور دیکھنے کو ملتے ہیں۔ حکومت نے گزشتہ سال عالمی یوم خواتین کے موقع پر پارلیمنٹ میں حقوق نسواں کا قانون منظور کیا کرتے ہوئے مختلف جرائم کی مختلف سزائیں طے کیں۔ یہ سزائیں مقرر ہونے کے باوجود خواتین پر ظلم و ستم جاری ہے اور وہ جاگیردارانہ نظام کی فرسودہ روایات میں مسلسل جھونکی جا رہی ہیں۔ حکومت اس امر کو یقینی بنائے کہ حقوق نسواں کے قانون پر اسکی روح کے مطابق عمل بھی ہو۔ قانون سازی کے بعد دوسرا مرحلہ اس پر عملدرآمد کا ہے قانون صرف کتابوں میں محفوظ رکھنے کے لئے نہیں بنانا چاہئے۔

میں ہمیشہ اپنی خواتین سے یہی کہتی ہوں کہ وہ خود کو معاشی اعتبار سے مستحکم بنانے کی کوشش کریں کیوں کہ عورت وہیں مظالم کا شکار بنتی ہے جہاں وہ معاشی عدم استحکام کا شکار ہے۔ اگر اسے اس بات کا یقین ہو کہ شوہر کے گھر سے جانے کے بعد وہ عزت سے اپنے بچوں کو پال لے گی تو وہ بھی اپنی عزت نفس کو مجروح نہ ہونے دے۔ اسی لئے اگر آپ کے پاس کوئی ہنر ہے تو گھر بیٹھ کر کام کریں، اگر تعلیم ہے تو عملی میدان میں نکل کر اس کا فائدہ اٹھائیں۔ مصائب میں تقدیر سمجھ کر عذاب جھیلنا کسی بھی طرح درست نہیں بلکہ ہمت اور حوصلے سے عملی میدان میں اُترنا ہی خواتین کو اُن کے مسائل سے نجات دلانے کا سبب بن سکتا ہے۔ تو پھر آئیں اور کچھ ”کر دکھائیں۔“

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر۔ اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینیجر۔ منور حسین، بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 0333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، مقابلہ آبی چندر نگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/



”مصالحہ فیملی فیسٹول“ پہلے سے زیادہ کامیاب

ایکسپوسینر کراچی میں جاری رہنے والا دوروزہ فیسٹول شائقین کی دلچسپی کا مرکز بنارہا، لاکھوں افراد کی شرکت

فیسٹول کے ذریعے یہ موقع مل جاتا ہے۔
نیٹ ورک کی جانب سے لگایا جانے والا ”ہیملٹن اسٹال“ شرکاء کی دلچسپی کا مرکز بنارہا جہاں ان کی پسندیدہ مصالحہ کک بکس کے علاوہ مصالحہ پیگیزین، لائف اسٹائل اور فیشن میگزین ”کلیم“ اور ”فیوژن“ انتہائی مناسب قیمتوں پر دستیاب تھے۔ شرکاء کی بڑی تعداد اپنے پسندیدہ شیفز سے ملاقات کرنے اور کک بکس پر ان کے آؤگراف لینے کے لئے موجود تھی۔

فیسٹول کے دونوں دن مصالحہ وی کے شیفز نے براہ راست کھانا پکانے کا مظاہرہ کیا جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ لوگوں کی ایک بڑی تعداد مصالحہ کے اسٹال پر موجود تھی جہاں مختلف مقابلوں کے ذریعے شرکاء پر انعامات کی بارش کی جارہی تھی۔ فیسٹول میں بچوں کی تفریح کا بھی خاص اہتمام کیا گیا تھا اور بچوں کے لئے سجایا گیا خصوصی پنڈال ان کی توجہ کا مرکز بنارہا جہاں ہومپنگ کیسل اور میری گورڈنڈو جو انوں اور بچوں کے لئے دیگر جھولے بھی موجود تھے۔

فیسٹول میں کچھ نئے پہلو بھی شامل کئے گئے جو حاضرین کو بہت پسند آئے۔ اس میں نایاب گاڑیوں کی نمائش کا سلسلہ کافی وسیع تھا جس نے حاضرین کی توجہ اپنی جانب مبذول کرائی۔ اس سال پالتو جانوروں کی نمائش بھی ہوئی جس میں بڑی تعداد میں لوگوں نے دلچسپی کا مظاہرہ کیا اور آنے والوں کو مختلف انسل کتے، بلیاں اور پرندے دیکھنے کو ملے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ سانپ شیر کے بچے اور دیگر جانور بھی حاضرین کی دلچسپی کا مظہر تھے۔ فیسٹول کے دوسرے دن شرکاء کو آفیشین حیات کی گلوکاری سے مظلوظ ہونے کا موقع ملا۔

شہر کراچی کی عوام ہر اس موقع کا بھرپور فائدہ اٹھاتی ہے جو انہیں تفریح، طبع ہم پہنچا سکے اور ہم نیٹ ورک کی جانب سے انہیں ”مصالحہ فیملی فیسٹول“ کے پلیٹ فارم سے سال میں 2 مرتبہ ایسا موقع دیا جاتا ہے جب وہ اپنے گھر والوں کے ساتھ دل کھول کر تفریح کر پاتے ہیں۔ اس سال بھی ہم نیٹ ورک کی جانب سے منعقد کئے جانے والے دوروزہ مصالحہ فیملی فیسٹول میں کراچی کے ہر شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد نے شرکت کی اور اپنے پسندیدہ شیفز سے ملاقات کے علاوہ کھانے پینے، خریداری اور تفریح کے بھرپور موقع کو خوب لطف اٹھایا۔

مصالحہ فیملی فیسٹول میں پاکستان کے ہر معروف برانڈ کی جانب سے مختلف اسٹال لگائے گئے تھے جہاں پراشیاے خوردووش کے علاوہ روزمرہ استعمال کی اشیاء مناسب قیمتوں پر دستیاب تھیں۔ منتظمین کی جانب سے قرضہ اندازی کے ذریعے فیسٹول میں شرکت کرنے والے افراد کو لاکھوں روپے کے انعامات جیتنے کے مواقع بھی فراہم کئے گئے۔

سال 2015ء کے پہلے مصالحہ فیملی فیسٹول کی کامیابی اور عوامی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ اس سال ادارے کی جانب سے ایکسپوسینر کے تمام بالوں میں نمائش کا اہتمام کیا گیا تھا جس سے سال گزشتہ کی جانب زیادہ صارفین کو فیسٹول میں شرکت کا موقع ملا۔

اس موقع پر ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی نے کہا ”ہم نیٹ ورک مصالحہ فیملی فیسٹول کو کامیاب بنانے اور کراچی کی رونق بحال کرنے میں اپنے معاونین اور شرکاء کا بے حد مشکور ہے۔ ہماری ہمیشہ یہی کوشش رہی ہے کہ اس فیسٹول کے ذریعے کراچی کی کھوئی ہوئی رونق کو بحال کر کے لوگوں کو تفریح کے مواقع فراہم کئے جائیں اور اللہ کے فضل سے ہمیں مصالحہ فیملی



Tandoori Cauliflower

Ingredients:

Cauliflower (flowers)	1 head
Lemon juice	3 tbsp
Green chillies (cut lengthwise)	6
Red chillies (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 tbsp
Tandoori masala (packaged)	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Mix all ingredients except oil in a bowl.
- Heat oil in a wok; add masala from bowl while rapidly stirring; keep on dum; serve.

تندوری پھول گو بھی

اجزاء:

ایک عدد	پھول گو بھی (پھول علیحدہ کر لیں)
3 کھانے کے چمچے	لیمون
6 عدد	ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/2 کھانے کا چمچ	پسا ہوا پسین اورک
3 کھانے کے چمچے	پیکٹ والا تندوری مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ تیل باقی تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور تیز تیز چمچے چلاتے ہوئے پیالے کے اجزاء شامل کریں۔ اسے ڈھکن ڈھانک کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار تندوری پھول گو بھی گرم گرم پیش کریں۔



Achar Gosht

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Green chillies (large)	5
Dried, round red chillies	6
Garlic	6 cloves
Tamarind pulp	1/2 cup
Fennel seeds, Onion seeds, Turmeric powder	1 tsp each
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Green Chilli Ingredients:

Cumin seeds, Coriander seeds	1 tbsp each
Mustard seeds	2 tbsp

Method:

- Roast green chilli ingredients on an iron griddle; grind in a grinder.
- Add tamarind and salt.
- Slit green chillies; fill with masala.
- Heat oil in a frying pan; fry chillies golden.
- Heat oil in a pot; fry onions brown; add mutton, turmeric and salt; fry till meat changes colour.
- Add fennel seeds, red chillies, onion seeds, garlic, ginger, water and coriander; cook till meat is tender.
- Add green chillies; keep on dum.

اچار گوشت

اجزاء:

ادرک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے	بکرے کا گوشت 1/2 کلو
2 پیالی گرم پانی	پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد
نمک حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں 5 عدد
تیل ایک پیالی	شوگھی گول لال مرچیں 6 عدد
ہری مرچوں کے اجزاء:	لہسن 6 جوے
سفید زیرہ، ثابت دھنیا ایک ایک کھانے کا چمچ	اٹلی کا گودا 1/2 پیالی
2 کھانے کے چمچے رائی	سولف، کلونجی، پسی
	ہوئی ہلدی
	ایک ایک چائے کا چمچ
	ایک کھانے کا چمچ
	ثابت دھنیا

ترکیب:

مرچوں کے اجزاء توڑے پر ہنسون کر بیٹھیں۔ اس میں اٹلی کا گودا اور نمک ملا لیں۔ مرچوں پر چیرہ لگا کر مصالحہ بھر لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مرچیں سنہری تل لیں۔ ڈیپچی میں تیل گرم کر کے پیاز پادامی کریں اس میں گوشت، ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت کا رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر سولف، لال مرچیں، کلونجی، لہسن، ادرک، دھنیا اور پانی ملا کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں مرچیں شامل کریں اور دم پر رکھ دیں۔



Gram Lentils and Bitter Gourd

Ingredients:

Gram lentils (boiled)	1 cup
Bitter gourd (peeled and cut lengthwise)	1/2 kg
Fennel seeds	1 tsp
Onion seeds	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Tamarind pulp	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	4
Onions (finely cut)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Fenugreek seeds	a few
Jaggery	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 cup

Bitter Gourd Ingredients:

Turmeric powder	1 tsp
Tamarind pulp, jaggery	a little of each
Salt	to taste

Method:

- Apply bitter gourd ingredients on gourds; set aside for little while; wash thoroughly.
- Heat oil in a wok; fry gourds golden; remove.
- Heat oil in a pot; fry fenugreek; add onions; when they turn pink add ginger/garlic, red chillies, turmeric, fennel seeds, onion seeds and salt; saute; add lentils.
- Cook for a few minutes; add gourds, green chillies, jaggery and tamarind; keep on dum.

چنے کی دال اور کرپے

اجزاء:

پس ہوا ہن ادرک ایک کھانے کا چمچ	ایک پیالی	چنے کی دال (اُلی ہوئی)
میتھی دانے چند عدد		کرپے (چھلے اور لمبائی میں کٹے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	1/2 کلو	سونف
نمک حسب ذائقہ	ایک چائے کا چمچ	کلونجی
تیل تلنے کے لئے + ایک پیالی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
	2 کھانے کے چمچ	اُلی کا گودا
		ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی) 4 عدد
		پیاز (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد

کرپوں کے اجزاء:

پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
اُلی کا گودا، گڑ	تھوڑا سا
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب:

کرپوں پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر اچھی طرح سے دھولیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور کرپے سنہری تل کر نکال لیں۔ دہلیجی میں تیل گرم کر کے میتھی دانے بھونیں، اس میں پیاز شامل کریں، پیاز گلابی ہو جائے تو لہسن ادرک، لال مرچ، ہلدی، سونف، کلونجی اور نمک ڈال کر ہلکا سا بھونیں، پھر دال شامل کر دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد کرپے ہری مرچیں، گڑ اور اُلی کا گودا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Vegetable Kebabs

Ingredients:

Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Green peas	1 cup
Breadcrumbs	1 cup
Eggs	2
Carrots	2
Green chillies (finely cut)	4
Cauliflower	½ head
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Mustard seeds (powdered)	1 tbsp
Rice flour	3 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying + 1 tbsp

Method:

- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; saute cauliflower, peas and carrots; remove; grind in a chopper; mix with potatoes.
- Add remaining ingredients except egg and breadcrumbs.
- Shape into kebabs; coat first with egg, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; dish out.

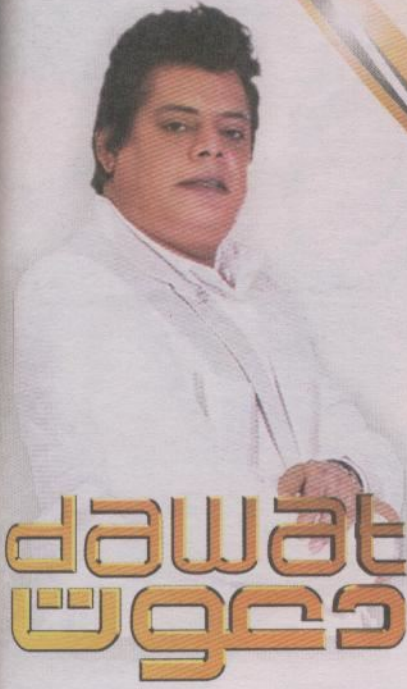
سبزیوں کے کباب

اجزاء:

بھننا اور پسا ہوا سفید لہسن	ایک چائے کا چمچ	آلو (اُبلے اور پھرتے ہوئے)	½ کلو
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	منر	ایک پیالی
پسی ہوئی رائی	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
3 کھانے کے چمچے	چاول کا آٹا	انڈے	2 عدد
حسب ذائقہ	نمک	گاجر	2 عدد
تلنے کے لئے +	تیل	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
ایک کھانے کا چمچ		پھول گوہی	½ عدد
		کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے پھول گوہی، منر اور گاجروں کو ہلکا سا تیل کر نکال لیں۔ انہیں چوپر میں پیس کر آلوؤں میں شامل کر دیں۔ اس میں علاوہ انڈے اور ڈبل روٹی کا چورہ باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس کے کباب بنائیں ان پر پہلے انڈے اور پھر ڈبل روٹی کا چورہ لگائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تیل کر نکال لیں۔



dawat
دعوت

بھرنے کے اجزاء:
چلی کارلک ساس
سلاڈ پتہ، ٹماٹر، پیاز (سلاٹس)، ٹماٹو کچھ
انڈہ (پھینٹا ہوا)
1/2 پیالی
حسب ضرورت
ایک عدد

بن کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ آٹا پھول جائے تو لمبائی میں لپیٹ کر رول بنا لیں، اس کے 4 ٹکڑے کاٹیں، ہر ٹکڑے پر پھری کی مدد سے نشان لگائیں، پھر برش سے ٹماٹو کچھ اور انڈہ لگا کر کلوچی چھڑک دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چھٹا کر کے بن رکھیں۔ 15 منٹ کے بعد ٹرے کو پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 18 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز چنر منٹ تک پکائیں۔ چور میں پیاز اور کوفتے کے اجزاء بیکجان کر لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ اسے اسٹیر میں 15 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ کوفتوں کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ بن درمیان سے لمبائی میں کاٹ لیں، نچلے حصوں پر سلاڈ پتہ، ٹماٹر، کھیرے، کوفتے کے ٹکڑے، چلی کارلک ساس اور پیاز رکھ کر بن کا اوپر پر حصے رکھ دیں۔

کوفتہ برگر

بن کے اجزاء:

1/2 کلو	میدہ (چھٹا ہوا)
1 1/2 کھانے کے چمچے	خمیر
2 عدد	انڈے
2 چائے کے چمچے	بیکنگ پاؤڈر
3 کھانے کے چمچے	چینی
ایک چمکی	نمک
ایک چائے کا چمچ	کلوچی

کوفتے کے اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمہ (باریک پسا ہوا)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
3 سلاٹس	ڈبل روٹی (بھیکے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن اور دک (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
1/2 1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ، کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

دعوت دہشت



کوفتہ برگر

بن کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	1/2 کلو
خمیر	1 1/2 کھانے کے چمچے
انڈے	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
چینی	3 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چٹکی
کلوچی	ایک چائے کا چمچ

کوفتہ کے اجزاء:

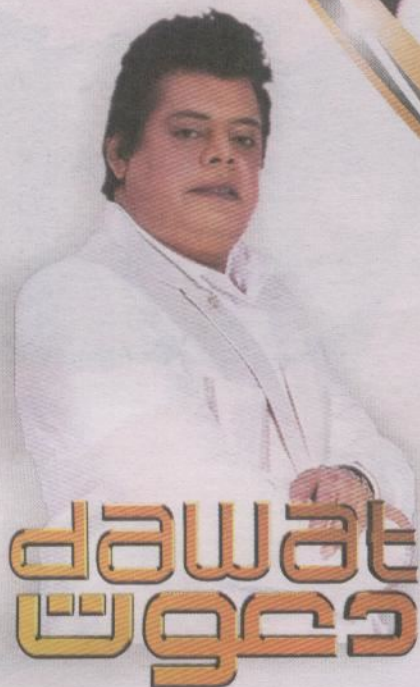
گائے کا قیر (باریک پسا ہوا)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ڈبل روٹی (بھیکے ہوئے)	3 سلاٹس
لہسن اورک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ، کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 1/2 چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

چلی گارلک ساس	1/2 پیالی
سلاڈ پتے، ٹماٹر، پیپر (سلاٹس)، ٹماٹو کچپ	حسب ضرورت
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد

ترکیب:

بن کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ آٹا پھول جائے تو لمبائی میں لپیٹ کر رول بنالیں اس کے 4 ٹکڑے کاٹیں ہر ٹکڑے پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں پھر برش سے ٹماٹو کچپ اور انڈہ لگا کر کلوچی پھنک دیں۔ بیکنگ ٹرے کو چھنا کر کے بن رکھیں۔ 15 منٹ کے بعد ٹرے کو پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر 18 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز چند منٹ تک پکا لیں۔ چوپر میں پیاز اور کوفتے کے اجزاء یکجا کر لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنائیں۔ اسے اسٹیر میں 15 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ کوفتوں کے باریک ٹکڑے کاٹ لیں۔ بن درمیان سے لمبائی میں کاٹ لیں، نچلے حصوں پر سلاڈ پتے، ٹماٹر، کھیرے، کوفتے کے ٹکڑے، چلی گارلک ساس اور پیپر رکھ کر بن کا اوپری حصے رکھ دیں۔



Meatball Burger

Bun Ingredients:

Flour (sifted)	½ kg
Yeast	1 ½ tbsp
Eggs	2
Baking powder	2 tsp
Sugar	3 tbsp
Salt	1 pinch
Onion seeds	1 tsp

Meatball Ingredients:

Beef mince (finely ground)	½ kg
Onion (finely cut)	1
Bread (soaked)	3 slices
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin powder, Black pepper (crushed)	½ tsp each
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Chilli garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves; Tomato, Cucumber	
Cheese (all sliced), Tomato ketchup	as required
Egg (beaten)	1
Onion seeds	1 tsp

Method:

- Knead bun ingredients with lukewarm water; set aside in a hot place.
- When dough rises, shape into a roll; cut into 4 pieces; make cuts on each piece with a knife; brush ketchup and egg on each piece; sprinkle onion seeds on top.
- Brush oil on a baking tray; place buns on tray; set aside for 15 minutes.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 18 minutes; remove.
- Heat oil in a pot; fry onion for a few minutes.
- Grind onion, and meatball ingredients in a chopper; shape into small meatballs.
- Steam meatballs in a steamer for 15 minutes; cut meatballs into fine pieces.
- Cut buns lengthwise from the centre; place lettuce, tomato, cucumber, meatball pieces, chilli garlic sauce and cheese on the bottom halves of the buns; cover with top halves.



dawat
دعوت

Grilled Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp
Sesame oil	1 tsp
Lemon, Tomato (slices), Lettuce leaves	for decorating

Method:

- Mix all ingredients except olive oil in a bowl.
- Marinate fish with the mix; set aside for 1 hour.
- Heat a grill pan; brush with olive oil; fry fish golden from both sides; remove.
- Decorate a dish with lemon, tomato and lettuce; place fish on it; serve.

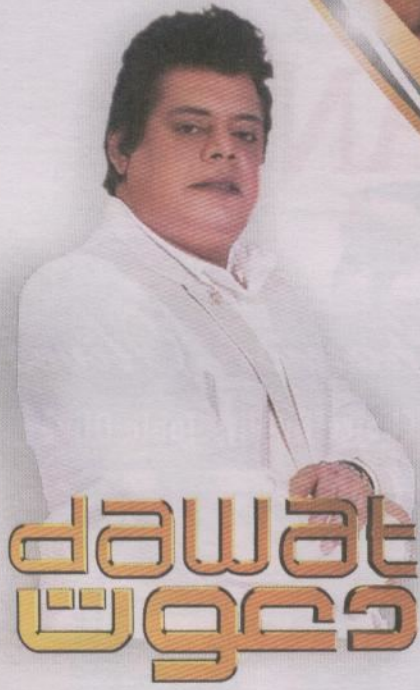
گرلڈ مچھلی

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے فائلے
ایک کھانے کا چمچ	پیسا ہوا لہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلوور
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
ایک چائے کا چمچ	تل کا تیل
سجانے کے لئے	لیموں، ٹماٹر (قٹلے)، سلاڈ پتے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ زیتون کا تیل تمام اجزاء ملا لیں۔ اسے مچھلی کے فلوں پر لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گرل پن کو گرم کر کے زیتون کے تیل سے چکنا کریں، مچھلی کے فائلے اس پر دونوں جانب سے سنہری کر لیں۔ ڈش کو لیموں، سلاڈ پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر مچھلی رکھ کر پیش کریں۔



dawat
دعوت

Teppanyaki Chicken

Ingredients:

Chicken (cut into strips)	1/2 kg
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion, Carrot (finely cut)	1 each
Cabbage (finely cut)	1/2 cup
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Brown sugar, Honey	2 cups each
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
White sesame seeds	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and chicken.
- Add 1/2 pepper, soya sauce, mushrooms, honey and salt; cook for 7 minutes.
- Add sugar; remove from flame.
- Saute onion, carrot, cabbage, remaining pepper and salt in a frying pan. Remove.
- Heat a sizzler; place vegetables on it; add chicken; sprinkle sesame seeds on top. Serve immediately.

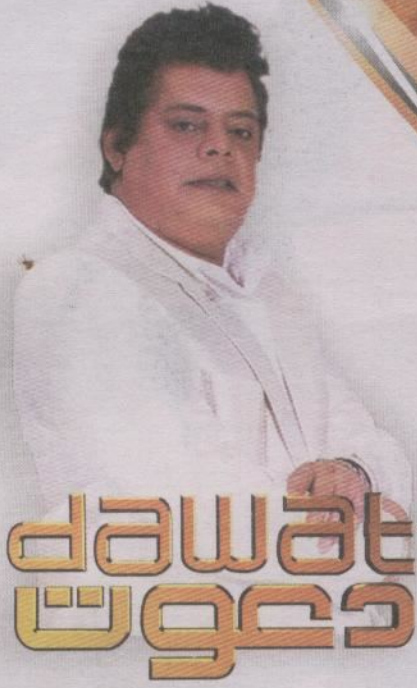
ٹپن یا کی مرغی

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی (پٹیاں کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک ایک عدد	پیاز، گاجر (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	کھنسی (باریک کٹی ہوئی)
2 2 چائے کے چمچے	براؤن چینی، شہد
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	سفید تیل

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی بھونیں۔ اس میں 1/2 کالی مرچ، سویا ساس، کھنسی، شہد اور نمک ملا کر 7 منٹ تک پکائیں۔ اس میں براؤن چینی ملا کر چولہا بند کر دیں۔ فرمائنگ پین میں پیاز، گاجر، بند گوبھی، باقی کالی مرچ اور نمک ملا سائل کر نکال لیں۔ سبز گرم کر کے اس میں سبزیاں بچھائیں، اس پر مرغی ڈال کر تیل چھڑکیں اور فوراً پیش کر دیں۔



dawat
دعوت

Fig Halwa

Ingredients:

Figs	250 grams
Semolina	250 grams
Whole dried milk	250 grams
Milk (fresh)	½ litre
Sugar	½ cup
Green cardamoms (crushed)	½ tsp
Clarified butter	1 cup
Figs, Whole dried milk, Almonds	for sprinkling

Method:

- Wash figs; blend in a blender with little water.
- Heat clarified butter a wok; fry cardamoms.
- Add figs, semolina, whole dried milk and sugar; fry thoroughly; gradually add milk while continuously stirring; cook till thick.
- Fry till clarified butter separates; dish out.
- Sprinkle figs, whole dried milk and almonds on top; serve.

انجیر کا حلوہ

اجزاء:

250 گرام	انجیر
250 گرام	سوجی
250 گرام	کھویا
½ کلو	تازہ دودھ
½ پیالی	چینی
½ چائے کا چمچ	چھوٹی الائچیاں (کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گھی
چھڑکنے کے لئے	انجیر، کھویا، بادام

ترکیب:

انجیر کو صاف پانی سے دھو کر بلینڈر میں تھوڑے سے پانی کے ہمراہ پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھونیں۔ اس میں انجیر، سوجی، کھویا اور چینی ملا کر اچھی طرح سے بھونیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ ملا کر چمچ چلاتے ہوئے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسے گھی علیحدہ ہونے تک بھون کر دس میں نکال لیں۔ مزید ار حلوہ انجیر، کھویا اور بادام چھڑک کر پیش کریں۔



Creamy Garlic Fettuccine

Garlic Sauce Ingredients:

Fettuccine pasta (boiled)	3 cups
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cream	200 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chicken powder (packaged)	1 tsp
Cornflour	1 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Butter	56 grams
Salt	1/2 tsp
Fresh coriander (chopped)	for garnishing

Chicken Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	2
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Marinate chicken with all its ingredients; set aside for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; fry garlic; add cream, pepper, chicken powder, cornflour, milk and salt; cook for a few minutes.
- Add pasta and chicken; remove in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

کریمی گارلک فیٹا چینی

مرغی کے اجزاء:	گارلک ساس کے اجزاء:
مرغی کے سینے (باریک کئے ہوئے) 2 عدد	فیٹو چینی پاستا (اُبلنا ہوا) 3 پیالی
ایک چائے کا چمچ	لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچ
1/2 چائے کا چمچ	تازہ کریم 200 گرام
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
1/2 چائے کا چمچ	سویا ساس
1/4 پیالی	نمک
	تیل
	ایک پیالی
	نمک 1/2 چائے کا چمچ
	مکھن 56 گرام
	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا) چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ساس پیچ میں مکھن گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں کریم، کالی مرچ، چکن پاؤڈر، کارن فلور، دودھ اور نمک ملا کر چند منٹ پکائیں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید ادھنیا چینی پاستا ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Fish Wrapped in Banana Leaf

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Fresh coriander	1/2 bunch
Garlic	5 cloves
Green chillies	5
Cumin seeds (roasted and crushed)	1 tsp
Brown sugar	1 tsp
Fresh cream	3 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Basil leaves, carrot, broccoli, rice	as accompaniments

Method:

- Blend coriander, garlic, green chillies, cumin, sugar, cream, lemon juice, red chillies and pepper in a blender.
- Place fish on a banana leaf; coat with blended masala; fold leaf from all sides.
- Hold in place with toothpicks.
- Place fish wrap on a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200° C for 20 minutes; remove.
- Serve with basil leaves, carrot, broccoli and rice.

کیلے کے پتے میں لپیٹی مچھلی

اجزاء:	
مچھلی کے فائلے	1/2 کلو
ہرا دھنیا	1/2 گڈی
لہسن	5 جوے
ہری مرچیں	5 عدد
بھٹنا اور کٹنا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
تازہ کریم	3 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
تلی کے پتے، گاجر، بروکلی اور چاول	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا، لہسن، ہری مرچیں، زیرہ، براؤن چینی، کریم، لیموں کا رس، لال مرچ اور کالی مرچ بیکان کر لیں۔ کیلے کے پتے پر مچھلی کا فائلے رکھیں اس پر ہرے دھنئے والا آمیزہ ڈالیں۔ پتے کو چاروں طرف سے لپیٹ لیں۔ اسے ٹوٹھ پکس سے بند کر دیں۔ پارسل کو بیکنگ ٹرے پر رکھیں اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی اوون سے نکالیں اسے تلی کے پتے، گاجر، بروکلی اور چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Cracker Fried Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	3
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Soya sauce	2 tbsp
Refined flour	1 cup
Eggs (beaten)	2
Butter crackers (crumbled)	2 packets
Breadcrumbs	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Oregano	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix red chillies, oregano and breadcrumbs in crackers.
- Marinate chicken breasts with pepper, vinegar, garlic, soya sauce and salt; set aside for a little while.
- Coat chicken breasts first with flour, then eggs and then cracker mix.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken breasts golden from both sides; remove.

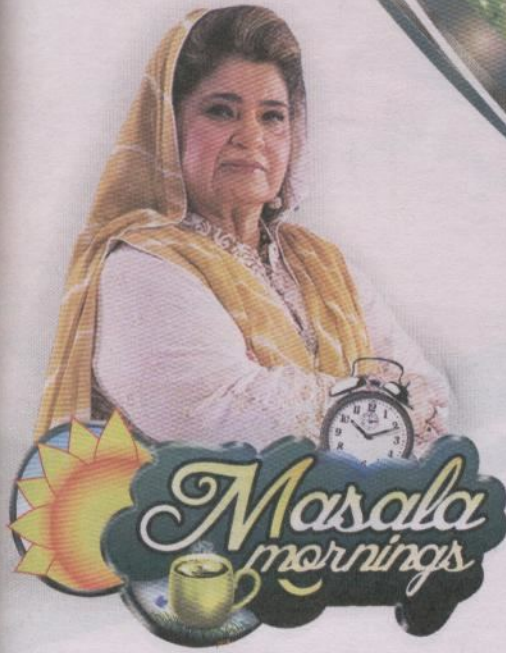
کرکیر فرائیڈ چکن

اجزاء:

3 عدد	مرغی کے سینے
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
ایک چائے کا چمچ	پاہواہسن
2 کھانے کے چمچ	سویا ساس
ایک پیالی	میدہ
2 عدد	انڈے (پھینٹے ہوئے)
2 پیکٹ	کھن والے کرکیرز (چوڑے کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچ	ڈبل روٹی کا چوڑہ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	اورینگانو
1/2 چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

کرکیرز میں لال مرچ، اورینگانو اور ڈبل روٹی کا چوڑہ ملا لیں۔ مرغی کے سینوں پر کالی مرچ، سرکہ، لہسن، سویا ساس اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے میڈے، پھر انڈے اور پھر کرکیرز کے آمیزے میں لپیٹ لیں۔ فرائننگ چین میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔



Buddha's Delight

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (cubed)	500 grams
Refined flour, Cornflour	2 tbsp each
Egg	1
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Oil	for frying + 4 tbsp

Vegetable Ingredients:

Mushrooms (finely cut)	4
Corn	2 cups
Ginger (finely cut)	1-inch piece
Garlic (chopped)	1 tbsp
Dried, round red chillies	6
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Carrot (finely cut lengthwise)	1/2 cup
Cabbage (finely cut lengthwise)	1 cup
Sugar, White vinegar	1 tbsp each
Soya sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Water	1/2 cup
Cornflour	1 tbsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 15 minutes.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove. Heat 4 tbsp oil in a separate wok; fry ginger and garlic for 1 minute.
- Add chicken and all vegetable ingredients except cornflour; mix well.
- Add cornflour; cook for a few minutes; dish out.

بدھاز ڈیلاٹ

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (چوکور)	500 گرام
میدہ، کارن فلوئر	2 کھانے کے چمچے
انڈہ	ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	1/2 کھانے کا چمچ
تیل	تیل کے لئے + 4 کھانے کے چمچے

سبز یوں کے اجزاء:

کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
بجئے	2 پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک انچ کا ٹکڑا
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
گاجر (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
بند گوبھی (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء ملا کر 15 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تیل کر نکال لیں۔ علیحدہ کڑا ہنی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے ادرک اور لہسن ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں علاوہ کارن فلوئر سبز یوں کے باقی تمام اجزاء اور مرغی ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ اس میں کارن فلوئر شامل کریں اور چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



Carrot Halwa

Ingredients:

Carrots (grated)	2 kg
Sugar	1 ½ cups
Green cardamoms	10
Clarified butter (melted)	½ cup
Whole dried milk	500 grams
Almonds, pistachios (finely cut)	4 tbsp

Method:

- Cook carrots, sugar and cardamoms in a pot.
- When dry, add clarified butter; fry thoroughly for 10 minutes; remove from flame when clarified butter separates.
- Add whole dried milk; set aside for 15 minutes; add almonds and pistachios; dish out.

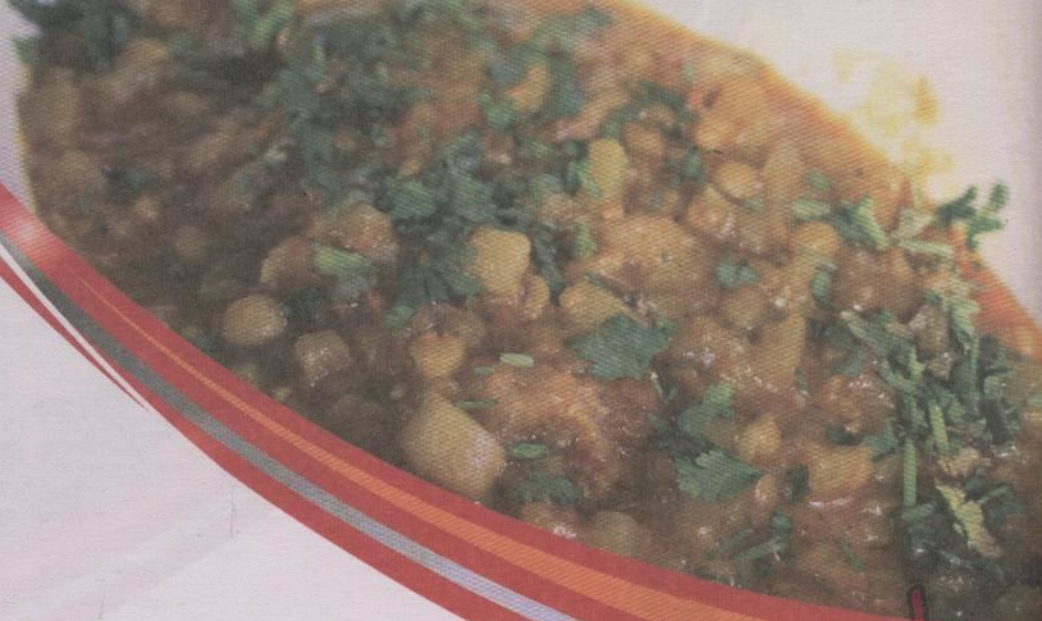
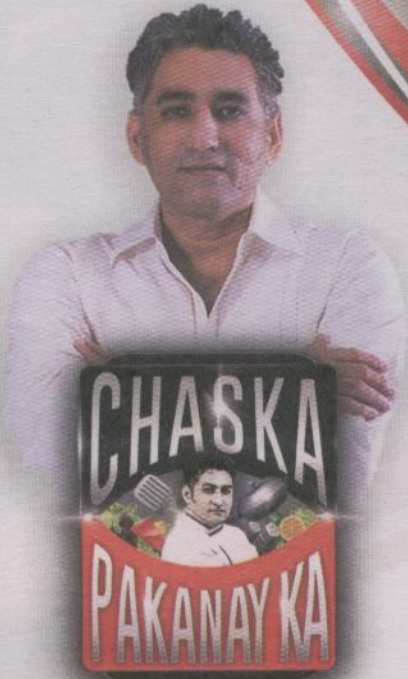
گاجر کا حلوا

اجزاء:

2 کلو	گاجر (کدو کش)
1 ½ پیالی	چینی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
½ پیالی	گھی (پکھلا ہوا)
500 گرام	کھویا
4 کھانے کے چمچے	بادام اور پستے (باریک کئے ہوئے)

ترکیب:

دیکھنی میں گاجر، چینی اور چھوٹی الائچیاں ملا کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو گھی ڈالیں اور 10 منٹ تک خوب بھونئیں، گھی علیحدہ ہونے لگے تو چولہا بند دیں۔ اس میں کھویا ملا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر بادام اور پستے ملا کر دوش میں نکال لیں۔



Gourd and Lentil Curry

Ingredients:

Bottle gourds (finely cut)	1/2 kg
Gram lentils (boiled)	1/4 cup
Onion (finely cut)	1
Tomatoes (finely cut)	2
Green chilli (finely cut)	1
Ginger (finely cut)	1 piece
Cumin seeds	3/4 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Red chilli powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Water	3/4 cup
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (only leaves)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add all ingredients except lentils and gourds; cook till tomatoes are tender fry masala thoroughly; add gourd and water; cook on high flame for a few minutes.
- Add lentils; cook on medium flame till oil separates.
- Sprinkle coriander on top; serve.

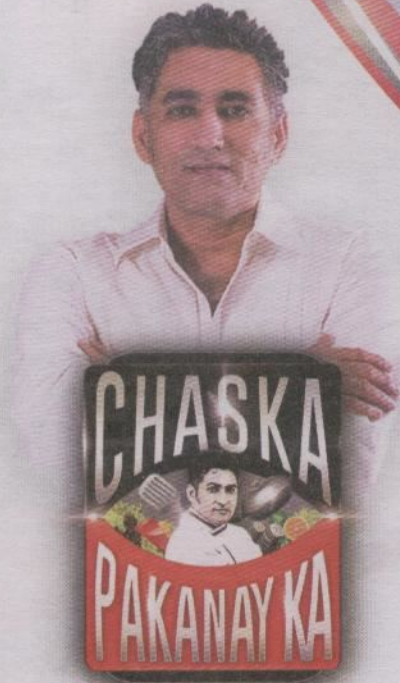
لوکی دال

اجزاء:

لوکی (باریک کٹی ہوئی)	1/2 کلو
پنے کی دال (اُبلی ہوئی)	1/4 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کئے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کلڑا
ثابت سفید زیرہ	3/4 چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پانی	3/4 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہر ادھنیا (صرف پتے)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، پھر علاوہ دال اور لوکی باقی تمام اجزاء ڈال کر پکائیں۔ ٹماٹر نرم ہو جائے تو مصالحہ اچھی طرح سے بھونیں، پھر لوکی اور پانی ڈال کر تیز آگ پر چند منٹ پکائیں، پھر دال ڈال کر درمیانی آگ پر تیل اُپر آنے تک پکائیں۔ مزید ار لوکی دال ہر ادھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Mushroom Karahi

Ingredients:

Chicken (boneless, cubed)	200 grams
Mushrooms (cubed)	200 grams
Onion (chopped)	1
Tomatoes (chopped)	4
Ginger (blended)	1 piece
Garlic (blended)	6 cloves
Green chillies (blended)	4
Red chilli powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add garlic, ginger and green chillies; fry for 1 minute.
- Add tomatoes and fry till oil separates; add red chillies, coriander, turmeric and salt.
- Add mushrooms, chicken and water; cook till mushrooms are tender; dish out; sprinkle hot spices; serve.

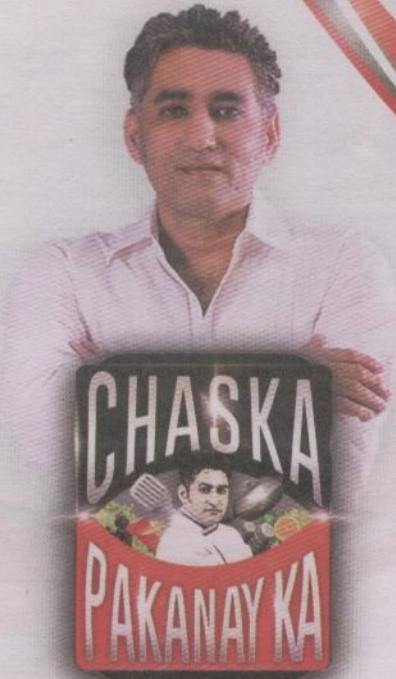
کھمبی اور مرغی کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی، چوکور ٹکڑے)	200 گرام
کھمبی (چوکور ٹکڑے)	200 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
ادرک (پیس لیں)	ایک ٹکڑا
لہسن (پیس لیں)	6 جوے
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پانی	1/4 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دہکائی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ تک بھونیں۔ اس میں ٹماٹر ڈالیں اور تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور نمک ملائیں، پھر کھمبی، مرغی اور پانی ڈال کر کھمبی نرم ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Satay Wings

Ingredients:

Chicken wings	12
Coconut milk	3/4 cup
Fish sauce	1 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Salt	1 1/2 tsp
Spring onion	for garnishing

Peanut Sauce Ingredients:

Coconut milk	1/4 cup
Peanut butter	2 tbsp
Thai red curry paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Cook all sauce ingredients except lemon juice on low flame, in a sauce pan for 3 minutes.
- Add lemon juice; remove in a bowl.
- Marinate wings with all its ingredients; set aside for 1 hour.
- Bake in an oven tray in a pre-heated oven at 200°C for 5 minutes; remove from flame; flip over; bake for 5 more minutes; dish out.
- Garnish with spring onion; serve with sauce.

چکن ساتے ونگز

اجزاء:

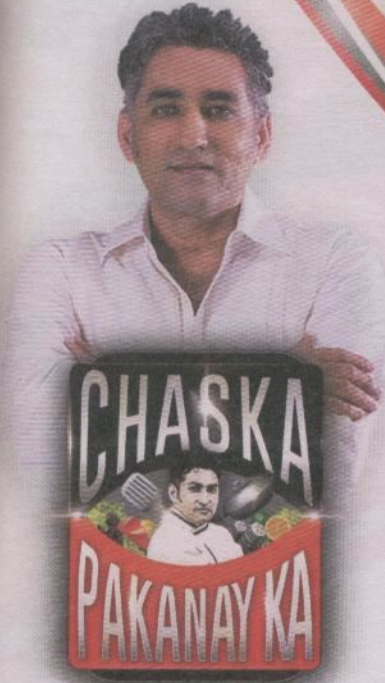
مونگ پھلی والے ساس کے اجزاء:

ناریل کا دودھ	1/4 پیالی
مونگ پھلی والا مکھن	2 کھانے کے چمچے
تھائی ریڈ کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

مرغی کے پر	12 عدد
ناریل کا دودھ	3/4 پیالی
فش ساس	ایک کھانے کا چمچ
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچ
تھائی ریڈ کری پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1 1/2 چائے کے چمچے
ہری پیاز	سجائے کے لئے

ترکیب:

ساس پیاز میں علاوہ لیموں کا رس ساس کے اجزاء ڈالیں اور ہلکی آنچ پر 3 منٹ کے لئے پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مرغی کے پروں پر اس کے اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 5 منٹ تک پکائیں، پھر انہیں الٹ پلٹ کریں اور مزید 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔ مزید ارچکن ونگز ساس کے ہمراہ پیش کریں۔



Prawn Balls

Prawn Ball Ingredients:

Prawns	400 grams
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Fresh coriander	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander	for garnishing

Curry Ingredients:

Cinnamon	1 stick
Green cardamoms, Cloves	3 each
Onions (finely cut)	2
Tomatoes (chopped)	3
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Yogurt	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	3 tbsp

Method:

- Grind prawn ball ingredients in a chopper; shape into balls.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.
- Heat oil in a pot; add curry ingredients; cook till tomatoes are tender; fry while stirring till oil separates.
- Add water; bring to boil on high flame.
- Lower flame; add prawn balls; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander; serve.

جھنگے کے کوفتے

اجزاء:

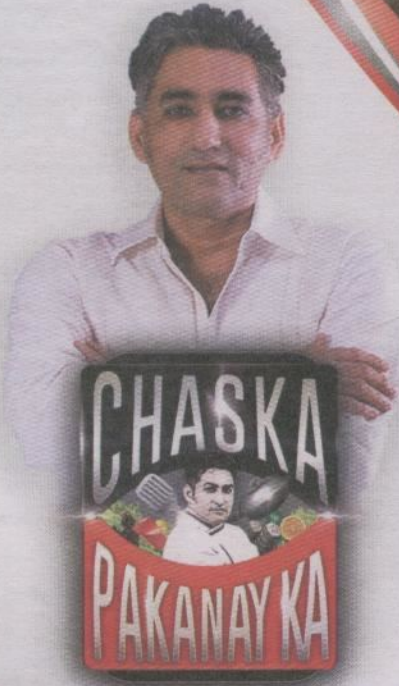
لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا)	3 عدد
لہسن اور ک (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
دہی	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلف کے لئے
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ساس کے اجزاء:

دارچینی	ایک ڈنڈی
چھوٹی الائچیاں/لوگنیں	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد

ترکیب:

کوفتے کے اجزاء چوپر میں یکجان کریں اور ان کے کوفتے بنالیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے سالن کے اجزاء ڈال کر پکانیں، نمائز نم ہو جائیں تو چمچ چلاتے ہوئے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، پھر پانی شامل کر کے تیز آگ پر ابالیں۔ آج بلی کر کے کوفتے رکھیں اور 10 منٹ پکا کر ڈش میں نکالیں، اسے ہرے دھنئے سے سجادیں۔



White Lentil Halwa

Ingredients:

White lentils (soaked)	1 cup
Sugar	½ cup
Green cardamoms	6
Whole dried milk	½ cup
Clarified butter	1 cup
Mixed dry fruits, Whole dried milk	for garnishing

Method:

- Blend lentils in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add lentils; cook stirring continuously till golden.
- Add whole dried milk, sugar and cardamoms; cook stirring continuously till lentils leave the sides of the wok; dish out.
- Garnish with dry fruits and whole dried milk; serve.

ماش کی دال کا حلوہ

اجزاء:

ایک پیالی	ماش کی دال (بھینگی ہوئی)
½ پیالی	چینی
6 عدد	چھوٹی الائچیاں
½ پیالی	کھویا
ایک پیالی	گھی
سجانے کے لئے	طے بٹے خشک میوے، کھویا

ترکیب:

دال کو بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے دال شامل کریں اور چمچ چلاتے ہوئے دال کے شہری ہونے تک پکائیں۔ اس میں کھویا، چینی اور الائچیاں ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے دال کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار حلوہ میوے اور کھوئے سے سجا کر پیش کریں۔



Vegetable Lasagne

Ingredients:

Lasagne sheets (boiled)	350 grams
Carrot (cubed)	1 cup
Capsicum (cubed)	1 cup
Corn	1 cup
Tomato (cubed)	1 cup
Cream	1/2 cup
Garlic (chopped)	2 tsp
Lemon juice	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1 tsp each
Cheddar cheese, Mozzarella cheese (grated)	1 cup each
Tomato ketchup, Water	1 cup each
Salt	1/2 tsp
Butter	50 grams
Oil	4 tbsp
Basil leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic; add carrots, capsicums, corn, tomatoes, pepper, oregano, red chillies, lemon juice, water and salt; cook till dry; remove from flame; add tomato ketchup.
- Brush butter on a Pyrex dish; spread sheets of lasagne on the bottom; place 1/2 vegetables, 1/2 cream, and 1/2 cheddar and mozzarella cheeses; repeat process.
- Place dish in a pre-heated oven; bake at 180°C for 20 minutes; remove.
- Garnish with basil leaves; serve.

سبزی کا لازانیا

اجزاء:

لازانیہ شیٹس (ابلی ہوئی)	350 گرام
گاجر (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
شملمرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
بھنے	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
کریم	1/2 پیالی
لہسن (چوپ کٹے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
لیمون کا رس	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لال مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
چڈر ریتیر، موزریلا	ایک ایک پیالی
پتیر (کدو کش)	ایک ایک پیالی
ٹماٹر کچپ، پانی	ایک ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کھن	50 گرام
تیل	4 کھانے کے چمچے
تلی کے پتے	سجانے کے لئے
اور یگانوٹلی ہوئی	

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں گاجر، شملہ مرچ، بھنے، ٹماٹر، کالی مرچ اور یگانوٹلی مرچ، لیمن کا رس، پانی اور نمک ڈالیں۔ پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں پھر ٹماٹر کچپ ملا لیں۔ پائیکس کی ڈش کو کھن سے چکنا کریں اس میں نیچے لازانیا کی شیٹس بچھائیں اس پر 1/2 سبزیوں، 1/2 کریم اور 1/2 چڈر اور موزریلا پتیر ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزید لازانیا تلی کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔



Mongolian Beef

Ingredients:

Undercut	1 kg
Mushrooms (finely cut)	1 cup
French beans (finely cut)	1 cup
Carrot (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Spring onion (finely cut)	2
Soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Beef stock	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	2 tsp
Salt	1/2 tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Spring onion	for garnishing

Method:

- Cut undercut into strips.
- Heat oil in a wok; fry undercut; remove.
- Add mushrooms, french beans, carrot, onion and spring onion in wok; sauté; remove.
- Fry ginger/garlic in same wok; add stock; bring to boil.
- Add soya sauce, brown sugar, sesame oil, pepper, oyster sauce and salt.
- Cook for a few minutes; add meat and vegetables; bring to boil; gradually add cornflour paste; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

منگولین بیف

اجزاء:

ایک کلو	ایک کلو
کھمبی (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
فرنچ بینز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
سویا ساس	3 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن اورک	2 چائے کے چمچے
(چوپ کیا ہوا)	ایک پیالی
گائے کی بخنی	کٹی ہوئی کالی مرچ
نمک	2 چائے کے چمچے
تل کا تیل	1/2 چائے کا چمچ
تیل	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز	4 کھانے کے چمچے
	سجانے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ کی پٹیاں کاٹ لیں۔ کڑا ہنی میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو تیل میں کر نکال لیں۔ اس میں کھمبی، فرنچ بینز، گاجر پیاز اور ہری پیاز ہلکی سی تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہنی میں لہسن اورک بھونیں اور بخنی ڈال کر اُبال آئے دیں۔ اس میں سویا ساس، براؤن چینی، تل کا تیل، کالی مرچ، اوستر ساس اور نمک ملا دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں گوشت اور سبزیاں ڈالیں، اُبال آجائے تو آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Masala Bhaji

Ingredients:

Turnips (cubed)	1/2 kg
Green peas	1/2 kg
Tomatoes (blended)	1/2 kg
Carrots (cubed)	1/2 kg
Fenugreek leaves	250 grams
Jaggery	1 tbsp
Dried, round red chillies	8
Green chillies (finely cut)	4
Mustard seeds	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry turnips, peas and carrots; remove.
- Fry mustard seeds in the same pot after a few minutes; add turmeric, tomatoes, jaggery, both red chillies, green chillies, cumin and salt; fry.
- Add all vegetables except fenugreek; keep on dum.
- Sprinkle fenugreek before serving; dish out.

مصالحے دار بھاجی

اجزاء:

ہری مرچیں (ہاریک)	شالیم (چوکور کٹے ہوئے) 1/2 کلو
کئی ہوئی) 4 عدد	مٹر 1/2 کلو
ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر (پیس لیں) 1/2 کلو
ایک چائے کا چمچ	گاجر (چوکور کٹی ہوئی) 1/2 کلو
پسا ہوا سفید زیرہ	میٹھی کے پتے 250 گرام
ایک چائے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	مکھی گول لال مرچیں 8 عدد
ایک چائے کا چمچ	
پسی ہوئی لال مرچ	
ایک چائے کا چمچ	
نمک	
1/2 پیالی	
تیل	

ترکیب:

دہیجی میں تیل گرم کر کے شالیم، مٹر اور گاجر تیل کر نکال لیں۔ اسی دہیجی میں رائی دانے کرکڑائیں، چند منٹ کے بعد ہلدی، ٹماٹر، گڑ، لال مرچیں، ہری مرچیں، زیرہ، پسی ہوئی لال مرچ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں علاوہ میٹھی ساری سبزیاں ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل میٹھی چھڑکیں اور ڈش میں نکال دیں۔



Fried Prawns

Ingredients:

Prawns (jumbo)	1/2 kg
Refined flour (sifted)	1 cup
Egg (beaten)	1
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
Spring onion, tomato	for garnishing
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- De-vein prawns; make slits on the back of each; lightly pound them with a mallet.
- Marinate prawns with pepper, lemon juice, cumin, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; coat each prawn first with flour, then egg and finally breadcrumbs; fry prawns golden; dish out.
- Garnish with spring onion and tomato; serve with tomato ketchup.

تله ہوئے جھینگے

اجزاء:

بڑے والے جھینگے	1/2 کلو
میدہ (چھنا ہوا)	ایک پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی
نئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	تیل کے لئے
ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں کی نیس نکالیں، انہیں کمر کی جانب سے چاک کریں اور کسی بھی چیز کی مدد سے ہلکا سا پچل کر پھیلا لیں۔ ان پر کالی مرچ، لیموں کا رس، زیرہ، لال مرچ اور نمک لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں، ایک ایک جھینگے کو پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں پھینٹیں۔ جھینگوں کو کڑا ہی میں شامل کریں اور سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ انہیں ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجانیں اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Tarka

Coconut and Egg Curry

Ingredients:

Egg (boiled)	6
Coconut (grated)	1/2
Yogurt	250 grams
Lemon juice	4 tbsp
Onions (finely cut)	2
Dried, round red chillies	6
Cumin seeds	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	2 tsp
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Water	1 1/2 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Tomato, green chillies	for garnishing

Method:

- Blend yogurt and coconut in a blender.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, both red chillies, turmeric, cumin, coriander and blended yogurt; fry thoroughly.
- Add water, lemon juice, eggs and salt; cook for 10 minutes.
- Garnish with tomato and green chillies; serve.

ناریل والا انڈے کا سالن

اجزاء:

پسی ہوئی لال مرچ	1 1/2 چائے کے چمچے	انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ناریل (کدو ش)	1/2 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	دہی	250 گرام
پانی	1 1/2 پیالی	لیہوں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تیل	1/2 پیالی	ٹونگی گول لال مرچیں	6 عدد
ٹماٹر، ہری مرچیں	سجائے کے لئے	ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
		لہسن اور ک	
		چوپ کیا ہوا	2 چائے کے چمچے

ترکیب:

بلینڈر میں دہی اور ناریل یکجان کر لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور ک لال مرچیں ہلدی، زیرہ، دھنیا، پسی ہوئی لال مرچ اور دہی کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ اس میں پانی، لیہوں کا رس، انڈے اور نمک ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزید انڈے ٹماٹر اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



Steamed Vietnamese Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Lemongrass (finely cut)	4 stalks

Dressing Ingredients:

Spring onion (finely cut)	2 tbsp
Garlic (finely cut)	2 cloves
Ginger (finely cut)	1 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Water	1 tbsp
Sugar	1 tbsp
Fresh red chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Soya (chopped)	1 bunch
Spring onion (finely cut)	5 stalks
Lemon (sliced)	for garnishing

Method:

- Layer a strainer with ginger and lemongrass; place fish on it; steam for 15 minutes.
- Mix dressing ingredients in a bowl.
- Remove fish in a dish and pour dressing on top.
- Garnish with lemon and serve.

اسٹیمڈ ویتنامی مچھلی

اجزاء:

مچھلی کے فیلے	1/2 کلو
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیمن گراس (باریک کٹی ہوئی)	4 ڈنڈیاں

ڈریسنگ کے اجزاء:

ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
لیمن (باریک کٹے ہوئے)	2 جوے
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
مچھلی کا ساس	2 کھانے کے چمچے
لیمن کا رس	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مچھلی میں ادرک اور لیمن گراس بچھا کر اس پر مچھلی کے فیلے رکھ دیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے اسٹیم کر لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑے ڈش میں رکھیں اس کے اوپر ڈریسنگ ڈال کر پیش کریں۔ اسے لیمن سے سجا کر پیش کریں۔



Lemon Herb Chicken Pasta

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	1/2 kg
Lemons	4
Garlic (chopped)	8 cloves
Thyme	2 tsp
Cayenne pepper	1/2 tsp
Basil leaves (chopped)	2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	1/4 cup

Sauce Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Olive oil	2 tbsp
Garlic	1 tbsp
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cream	1 cup
Basil leaves	10
Parmesan cheese	1/2 cup
Salt	1 tsp

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside.
- Heat a grill pan; grill chicken breasts for 3 minutes from both sides; remove.
- Heat olive oil in a saucepan; add all sauce ingredients except cheese; cook for a few minutes; add cheese.
- Add chicken and pasta; dish out.

لیمن ہرب چکن پاستا

مرغی کے اجزاء:

مرغی کے سینے	1/2 کلو
لیمونس	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 عدد
تھائم	2 چائے کے چمچے
کیمن پیپر	1/2 چائے کا چمچ
تلخی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	1/4 پیالی

ساس کے اجزاء:

پاستا (اُبلایا ہوا)	2 پیالی
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
لیمونس کے چھلکے (کدو کش)	ایک کھانے کا چمچ
لیمونس کارس	2 کھانے کے چمچے
کریم	ایک پیالی
تلخی کے پتے	10 عدد
پارمیزان پنیر	1/2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر اس کے اجزاء لگا کر رکھ دیں۔ گرل پین گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو دونوں جانب سے 3'3 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ساس پین میں زیتون کا تیل گرم کر کے اس میں علاوہ پنیر باقی ساس کے اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں؛ پھر پیئر شامل کریں۔ اس میں پاستا اور مرغی ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Tangy Grilled Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	1/2 kg
Soya sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	3/4 tsp
Garlic paste	2 tsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Paprika powder	1 1/2 tbsp
Peri peri sauce	3 tbsp
Meat tenderiser	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp+ for brushing

Method:

- Marinate chicken with all ingredients; set aside.
- Heat a grill pan and brush oil on it.
- Grill chicken golden from both sides; remove; serve hot.

چٹپٹی گرلڈ مرغی

اجزاء:

مرغی کے سینے	1/2 کلو
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	3/4 چائے کا چمچ
پاہواہسن	2 چائے کے چمچے
ووسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
لیمونس کارس	4 کھانے کے چمچے
پیپرے یا پاؤڈر	1 1/2 کھانے کے چمچے
پیری پیری ساس	3 کھانے کے چمچے
گوشت گلانے کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں پر تمام اجزاء ملا کر رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں اس میں مرغی کے سینے دونوں جانب سے سنہری کر کے اُتار لیں اور گرم ماگرم پیش کریں۔



Chicken Nuggets

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Black pepper (crushed)	½ tsp
Egg	1
Milk (fresh)	¼ cup
Lemon juice	1 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying
French fries, Tomato ketchup	as accompaniment

Batter Ingredients:

Refined flour	3 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1 tbsp
Water	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp

Method:

- Marinate chicken with pepper, egg, milk, lemon juice and salt; set aside for ½ hour.
- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Coat chicken pieces with batter.
- Heat oil in a wok; fry nuggets golden; remove.
- Serve with french fries and ketchup.

مرغی کے نگلٹس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
تازہ دودھ	¼ پیالی
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
فرنیچ فراز، ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

آميزے کے اجزاء:

میدہ	3 کھانے کے چمچے
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
پانی	½ پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ

ترکیب:

مرغی میں کالی مرچ، انڈہ، دودھ، لیموں کا رس اور نمک ملا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو آمیزے میں لپیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار نگلٹس فرنیچ فراز اور ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Chicken Cordon Bleu

Ingredients:

Chicken breasts	2
Beef slices (smoked)	4 slices
Butter	2 tbsp
Breadcrumbs	½ cup
Thyme	1 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Mozzarella cheese	4 slices
Refined flour	½ cup
Eggs (beaten)	2
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	½ tsp
Olives, Carrot, Capsicum, Spring onion	for decoration

Method:

- Lightly pound chicken breasts with a mallet.
- Mix butter, pepper, mustard, thyme, garlic and salt in a bowl; marinate chicken with it; set aside for ½ hour.
- Slit open chicken breasts and place a slice of smoked beef and a slice of cheese in the centre of each; fold over; fasten with a toothpick.
- Coat chicken breasts first with flour, then egg, and finally with breadcrumbs.
- Place chicken breasts in an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180° C for 25 minutes; remove.
- Cut chicken into pieces and arrange on a dish; decorate dish with olives, carrot, capsicum and spring onion.

چکن کورڈن بلیو

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
گائے گوشت کے دھواں لگے سلاکس	4 عدد
کھن	2 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی کا چورہ	½ پیالی
تھائم	ایک چائے کا چمچ
لہسن (چوب کئے ہوئے)	2 جوے
پنیر	4 سلاکس
میدہ	½ پیالی
انڈے (بھینے ہوئے)	2 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ
نمک	½ چائے کا چمچ
زیتون، گاجر، پیاز، شملہ مرچ، ہری پیاز	سجائے کے لئے

ترکیب:

کسی بھاری چیز کی مدد سے مرغی کے سینوں کو ہلکا ہلکا کچل لیں۔ ایک پیالے میں کھن، کالی مرچ، مسٹرڈ، تھائم، لہسن اور نمک ملائیں اور اسے مرغی کے سینوں پر لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کے سینوں کو بیچ سے نشان لگا کر کھولیں۔ اس کے درمیان میں ایک ایک گائے گوشت کا ٹکڑا اور ایک ایک پنیر کا سلاکس رکھ کر پھیٹ لیں۔ انہیں ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ انہیں پہلے میدے، پھر انڈے اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں اور اوون کی ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 25 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ان کے ٹکڑے کاٹ کر ڈش میں رکھیں، ڈش کو زیتون، پیاز، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز سے سجادیں۔



Mushroom Masala

Ingredients:

Button mushrooms (finely cut)	1 cup
Potatoes (finely cut)	2
Onions (chopped)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	3
Green chillies (finely cut)	6
Fresh coriander (chopped)	1/4 bunch
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Lettuce leaves	for decoration
Green chillies, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add potatoes, ginger/garlic and red chillies; cook for a few minutes.
- Add mushrooms, pepper and salt; fry while stirring; cook with lid on.
- When dry, add tomatoes, green chillies, ginger and coriander; mix well.
- Decorate a dish with lettuce; dish out Mushroom Masala; garnish with green chillies and ginger.

کھمبی مصالحہ

اجزاء:

نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ایک پیالی	بٹن کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	2 عدد	آلو (باریک کٹے ہوئے)
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے	3 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
نمک	حسب ذائقہ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اورک
تیل	1/2 پیالی	3 عدد	ٹماٹر (چوپ کٹے ہوئے)
سلاو پتے، ہری مرچیں		6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے	1/4 گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

کڑا ہئی میں تیل گرم کریں، اس میں پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں آلو، لہسن اورک اور لال مرچ ڈال دیں۔ چند منٹ پکانے کے بعد اس میں کھمبی، کالی مرچ اور نمک ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے بھونیں، پھر ڈھکن ڈھاٹک کر پکے دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر، ہری مرچیں اورک اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں۔ ڈش کو سلاو پتے سے سجائیں، اس پر کھمبی مصالحہ نکال لیں۔ اسے ہری مرچوں اور ادرک سے سجادیں۔



Potato Pudding

Ingredients:

Potatoes (boiled)	1 kg
Condensed milk	2 cups
Sugar	1 cup
Saffron	1 pinch
Butter	½ cup
Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mash potatoes.
- Fry all ingredients thoroughly in a wok till potatoes separate from sides; remove from flame.
- Dish out; garnish with almonds.

آلو کی پڈنگ

اجزاء:

آلو (اُبلے ہوئے)	ایک کلو
کنڈینسڈ ملک	2 پیالی
چینی	ایک پیالی
زعفران	ایک چٹکی
مکھن	½ پیالی
بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجائے کے لئے

ترکیب:

آلوؤں کا بھرتہ بنالیں۔ کڑاہی میں تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں۔ جب آلو کناروں سے علیحدہ ہونے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ پڈنگ ڈش میں نکالیں اور اسے بادام سے سجادیں۔



Chocolate Trifle

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Fresh cream (whipped)	1 cup
Chocolate custard powder	4 tbsp
Sugar	¼ cup
Fruit cake	10 slices
Mixed fruits	2 cups
Chocolate (melted)	1 cup
Cream, coffee powder	for garnishing

Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Mix custard powder in a little water to make a paste; add to milk.
- When thick, remove from flame; remove in a bowl and refrigerate.
- Layer a serving bowl with ½ chocolate, ½ custard, ½ cake slices, ½ cream and ½ fruits; repeat process.
- Garnish trifle with cream; sprinkle coffee on top; refrigerate.

چاکلیٹ ٹرائفل

اجزاء:

ایک کلو	تازہ دودھ
ایک پیالی	تازہ کریم (بھینٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	چاکلیٹ کسٹرڈ پاؤڈر
¼ پیالی	چینی
10 سلائس	فروت کیک
2 پیالی	ٹپلے چلے پھل
ایک پیالی	پکھلی ہوئی چاکلیٹ
سجانے کے لئے	کریم کافی پاؤڈر

ترکیب:

دودھ اُبال کر اس میں چینی ملا لیں۔ کسٹرڈ پاؤڈر کو تھوڑے سے پانی میں گھول کر دودھ میں چھپچھپاتے ہوئے شامل کریں۔ کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں اور کسٹرڈ پیالے میں نکال کر فرج میں رکھ دیں۔ ڈش میں ½ چاکلیٹ، ½ کسٹرڈ، ½ کیک کے سلائس، ½ کریم اور ½ پھل ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ ٹرائفل کو کریم سے سجانیں اور کافی چمک کر فرج میں رکھ دیں۔



Areej Fatima



Reshmi Handi

Ingredients:

Chicken (boneless pieces)	1/2 kg
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry chicken and ginger/garlic till colour changes.
- Add coriander, cumin, pepper and hot spices; cook for a few minutes; add capsicum and onion; cook till chicken is tender.
- Add butter and lemon juice; remove from flame.
- Place a piece of roti in the pot; place a piece of burning coal on it; drizzle a few drops of oil on coal; put lid on quickly.
- Remove coal; add cream; serve hot.

ریشمی ہانڈی

اجزاء:

مرغی (بغیر ہڈی کی بوتیاں)	1/2 کلو
بھننا اور پسپا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوا لہسن اور دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
بھننا اور پسپا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیبوں کا رس	2 کھانے کے چمچ
تازہ کریم	300 گرام
مٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
شملمہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے مرغی اور لہسن اور دھنیا تک تیل ہونے تک بھونیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ، کالی مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر شملہ مرچ اور پیاز ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں مکھن اور لیبوں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک روٹی کا ٹکڑا دیکھی میں رکھیں اس پر جلتا ہوا کونڈہ رکھ کر چند قطرے تیل چمکائیں اور فوراً ڈھکن ڈھانک دیں، کونڈہ ہٹا کر اس میں کریم ملائیں اور گرم پیش کریں۔



Rakshanda Salman

LIVELY WEEKENDS

White Meatball Curry

Ingredients:

Chicken mince	1 ½ kg
Bread	1 slice
Chickpeas (roasted)	1 tbsp
Poppy seeds	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Onion (paste)	3
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Egg	1
Onion (finely cut)	1
Green chillies	6
Almond paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	½ cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Grind mince, onion, bread, green chillies, poppy seeds, chickpeas, coconut, white pepper, egg and salt in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onion paste golden.
- Add almond, yogurt, ginger/garlic and coriander; fry.
- When oil separates, add meatballs; cook for 5 minutes with lid on; remove from flame.
- Garnish with fresh coriander; serve.



وائٹ کوفتہ کری

اجزاء:

پسی ہوئی سفید مرغ ایک چائے کا چمچ	مرغی کا قیمہ 1 ½ کلو
ایک عدد انڈہ	ڈبل روٹی ایک سلاٹس
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	چنے (بھنے ہوئے) ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں 6 عدد	خشکاش ایک کھانے کا چمچ
بادام کا پیسٹ 2 کھانے کے چمچے	ناریل (کدو کش) ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ نمک	پسا ہوا دھنیا ایک کھانے کا چمچ
½ پیالی تیل	دہی (بھینٹی ہوئی) ½ پیالی
سجائے کے لئے ہرا دھنیا	پیاز (پسی ہوئی) 3 عدد
	پسا ہوا لہسن اور دک ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، پیاز، ڈبل روٹی، ہری مرچیں، چنے، خشکاش، ناریل، سفید مرغ، انڈہ اور نمک یکجا کر لیں۔ اس آمیزے کے کوفتے بنالیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پسی ہوئی پیاز، سبزی کر لیں۔ اس میں بادام، دہی، لہسن اور دک اور دھنیا ڈال کر بھوئیں۔ تیل اوپر آ جائے تو کوفتے شامل کر لیں اور ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزیدار کوفتے ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Rakshanda Salman

Beef Panang

Ingredients:

Beef (boiled)	1 ½ kg
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	4
Green chillies	3
Coconut milk	¼ cup
Peanuts	2 tbsp
Ginger	1 piece
Garlic	7 cloves
Coriander seeds	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Basil leaves	few
Brown sugar	1 tsp
Curry paste	as required
Cream	as required
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Garlic rice	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion; remove.
- Add peanuts, basil, curry paste, red chillies, green chillies, ginger, garlic, coriander, sugar, lemon juice and salt to pot; fry.
- Add beef, coconut milk and cream; cook for 10 minutes; add fried onion; dish out.
- Serve with garlic rice.

بیف پیننگ

اجزاء:

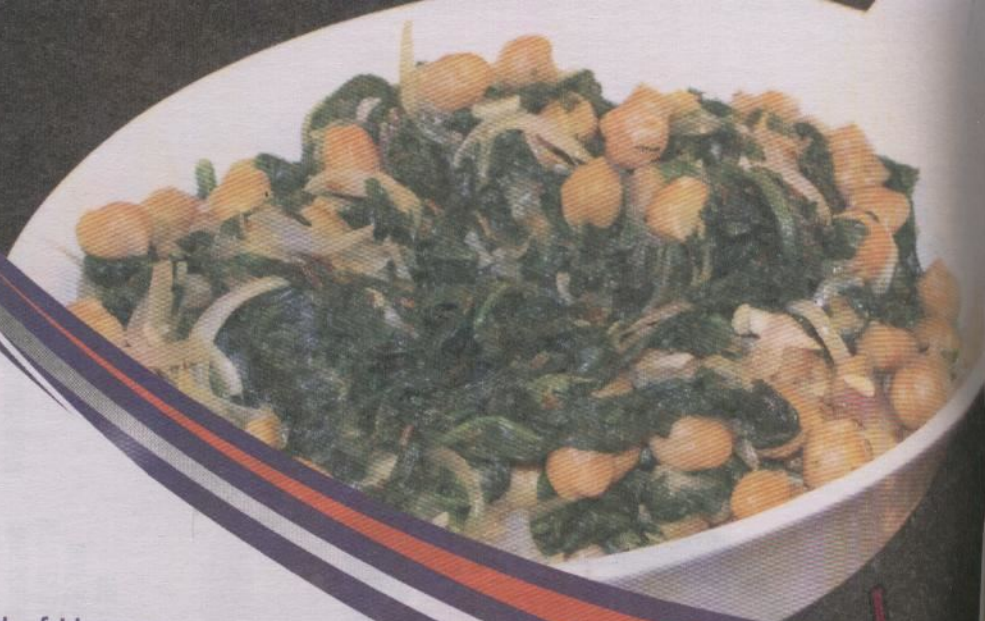
گائے کا گوشت (اُبلایا ہوا)	1 ½ کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سُوھی گول لال مرچیں	4 عدد
ہری مرچیں	3 عدد
ناریل کا دودھ	¼ پیالی
موٹگ پھلی	2 کھانے کے چمچے
ادرک	ایک ٹکڑا
لہسن	7 جوے
ٹاہت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
تلسی کے پتے	چند عدد
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچ
کری پیسٹ	حسب ضرورت
تازہ کریم	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
لہسن والے چاول	لہسن والے چاول ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

دِہنچی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر نکال لیں۔ اسی دِہنچی میں موٹگ پھلی، تلسی، کری پیسٹ، لال مرچیں، ہری مرچیں، ادرک، لہسن، دھنیا، براؤن چینی، لیموں کا رس اور نمک ملا کر بھجھیں۔ اس میں گوشت، ناریل کا دودھ اور کریم ملا کر 10 منٹ تک پکائیں اور تلی ہوئی پیاز شامل کر کے دس میں نکال لیں۔ مزیدار بیف پیننگ لہسن والے چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Chef Haroon



Arabic Spinach

Ingredients:

Spinach	½ kg
Onion	1
Garlic	2 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Chickpeas (boiled)	½ cup
Butter	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Cut spinach leaves; immerse in boiling water for 2 minutes; remove.
- Heat oil in a wok; fry onion golden.
- Add garlic and cumin; fry.
- Add spinach and remaining ingredients; cook for a few minutes on high flame; keep on dum. Serve.

عربی پاک

اجزاء:

½ کلو	پالک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 جوے	لہسن
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
½ پیالی	پنے (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	کھن
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

ترکیب:

پالک کے پتوں کو کاٹ کر 2 منٹ کے لئے اُلتے ہوئے پانی میں ڈال کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر بھونیں، پھر پالک سمیت باقی اجزاء ڈال کر چند منٹ تیز آگ پر پکائیں اور دم پر رکھ کر پیش کریں۔



کیلے

پروفیسر سید عمران فیاض

توانائی، حیاتین اور معدنی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ

استعمال خواب آور ادویات سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ اس کے استعمال سے اعصابی کھینچاؤ اور معدہ کے در و کوا بومیں رکھا جاسکتا ہے۔ یہ حاملہ خواتین کے جسمانی درجہ حرارت کو قابو میں رکھتا ہے۔ کیلے میں موجود جڑ و پتوں و پھلین ذہنی سکون فراہم کرتا ہے جبکہ پونا شیم بلند فشار خون اور فالج کے خلاف قوت مدافعت بڑھاتا ہے۔ 2 کیلے کھانے سے انسان کو 90 منٹ کی توانائی حاصل ہوتی ہے۔

کیلا جسم کو جلا بخشتا ہے، جسم کو فربہ کرتا ہے اور خون کو گاڑھا کرتا ہے۔ یہ معدے میں نرمی پیدا کرتا ہے، گردوں کی کمزوری زور کرتا ہے، خشک کھانسی اور دستوں کو روکتا ہے۔ اس کا ملک شیک معدے اور آنٹوں کے زخم کے لئے نہایت مفید ہے۔ یہ بچوں کی نشوونما میں فعال کردار ادا کرتا ہے، ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے اور قد میں اضافہ کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ دست اور پچش کی شکایت میں کیلے کے شیک سے بہتر کچھ نہیں۔ یہ بذات خود دیر سے ہضم ہوتا ہے لیکن مضبوط معدے کے افراد کو اجابت با فراغت لاتا ہے۔

کیلے حسن کی حفاظت کے لئے بھی معروف ہیں۔ کیلے کو اچھی طرح سے کھل کر چہرے پر ملیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ 2 کیلوں کو کھل کر شہد ملائیں۔ اسے اپنے چہرے اور گردن پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور صاف کپڑے لے کر ہلکے ہاتھوں سے نکھائیں، چہرہ کھراٹھے گا۔

کیلا ایک ایسا پھل ہے جسے ہر عمر کے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ پھلوں میں سب سے نرم اس پھل کا تعلق جنوب مشرقی ایشیاء سے ہے۔ اس وقت یہ دنیا کے 107 ممالک میں کاشت کیا جاتا ہے۔ کیلے کے درخت کی اونچائی 6 سے 7 میٹر اور پتوں کی لمبائی 2.7 میٹر اور چوڑائی 60 سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ کچے کیلے کا استعمال بطور سبزی کیا جاتا ہے۔

کیلے افادیت کے لحاظ سے دیگر پھلوں میں نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ کیلے میں سیب کی نسبت 4 گنا زیادہ لحمیات، 2 گنا زیادہ نشاستہ، 3 گنا زیادہ فاسفورس، 5 گنا زیادہ حیاتین الف اور دیگر حیاتین و معدنیات بھی سیب کے نسبت دو گنا زیادہ ہوتے ہیں۔ ان کے اندر بہت سے حیاتین کے علاوہ نشاستہ 23 فیصد، لحمیات 1.04 فیصد، چکنائی 0.33 فیصد اور اس کے علاوہ فاسفورس، کیلشیم، فولاد اور پونا شیم بھی خاص مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کیلے میں 3 طرح کی قدرتی شکر سکروز، فکٹوز اور گلوکوز کے علاوہ ریشے بھی ہوتے ہیں۔

یہ معدے کی تمام بیماریوں، پچش پیٹ کے درد، معدے کی جلن، بد ہضمی، تے آنے اور سینے کی جلن میں بہت مفید ہیں، خون کے سرخ ذرات کی پیداوار میں اضافہ کرتے ہیں اور جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ جسم کی توانائی کی بحالی اور قوت مدافعت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے کیلے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم کو چست رکھنے میں سودمند ثابت ہوتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کا شکار افراد اس کے استعمال سے نمایاں تبدیلی محسوس کرتے ہیں۔ کیلے جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتے۔ کیلا دماغی طاقت میں بھی اضافہ کرتا ہے اس کے باقاعدہ



اناج کھائیے، صحت مند زندگی پائیے

دن کے آغاز پر کیشیم، ریشے، لحمیات اور نشاستے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے

لئے واحد راستہ اناج سمجھے جاتے ہیں۔

دلنے والے اور زیادہ غذا ہونے کی وجہ سے برسوں سے ایک غذائیت بخش ناشتہ خیال کیا جاتا ہے۔ اسے کھانے کے لیے دیر تک بچوک کا احساس نہیں ہوتا، اسی وجہ سے کھلاڑی اور ڈائیٹنگ کرنے والے صبح کے ناشتے میں اناج کا انتخاب کرتے ہیں۔

امریکن جرنل آف کلینکل نیوٹریشن میں شائع ہونے والی ماہرین کی تحقیق کے مطابق غذا میں ثابت اناج کا استعمال بڑھا کر بلند فشار خون سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق جو افراد ثابت اناج کا زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں بلند فشار خون کا خطرہ دوسروں کی نسبت 23 فیصد کم ہوتا ہے۔ امریکی غذائی ایسوسی ایشن کے مطابق روزمرہ غذا میں جو مکئی اور گندم کا استعمال بہت اہم ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ثابت اناج میں شامل ضروری غذائی اجزاء اور نباتاتی مادے صحت بہتر بنانے کے ساتھ ساتھ قوت مدافعت بڑھانے میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

جدید تحقیق کے مطابق دن کے آغاز پر کیشیم، ریشے، لحمیات اور نشاستے سے بھرپور ناشتہ صحت مند زندگی کا راز ہے۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق ایسی بھرپور خوراک سے نہ صرف پورے دن کام کاج کے لئے توانائی ملتی ہے بلکہ کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔ ناشتے میں قدرتی غذائیت سے بھرے اناج کے ساتھ دودھ استعمال کرنا بھی صحت کے لئے انتہائی مفید ہوتا ہے۔

اناج کی اہمیت اور اس کے فوائد سے تو کسی کو انکار ہو ہی نہیں سکتا۔ اسی افادیت کے پیش نظر جدید تحقیق کا اس پر مسلسل نظر رکھے ہوئے ہیں۔ امریکا کی ہارورڈ یونیورسٹی میں کی جانے والی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو افراد اپنی غذا میں دلنے والے گندم کی روٹی، بران چاول اور دیگر اقسام کے اناج کھانے میں زیادہ استعمال کرتے ہیں ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات نہ صرف کم ہوتے ہیں بلکہ ایسے افراد کی عمر دوسرے افراد کے مقابلے میں بھی لمبی ہوتی ہے۔ اس تحقیق کے لئے 1980ء سے لے کر 2010ء تک تقریباً 74 ہزار خواتین اور 44 ہزار مردوں کی غذا کا مشاہدہ کیا اور اس نتیجے پر پہنچے کہ جن افراد نے اپنی غذا میں اناج کا زیادہ استعمال رکھا ان میں دل کے امراض نہ صرف کم تھے بلکہ ان کی عمریں بھی لمبی ہیں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اناج حیاتین، معدنیات، ریشے اور مائع تکسید مادوں سے بھرپور ہوتے ہیں، اسی لئے انہیں صحت کے لئے خزانہ سمجھا جاتا ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے سائنسدانوں کے مطابق ہر روز دلے کا ایک چھوٹا پیار کھانا لمبی اور صحت مند زندگی کی کلید بن سکتا ہے۔ خالص اناج کا استعمال کرنے سے ہڈیوں کی کثافت، فشار خون میں کمی اور پیپٹ میں صحت مند جراثیموں کو فروغ ملتا ہے اور ذیابیطس کا خطرہ کم ہوتا ہے۔

کولیسٹرول کو قابو میں رکھنے والا ”بینا گلکون“ نامی ریشہ صرف جو سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جب جسم میں قدرتی قوت مدافعت بڑھانے کی بات آتی ہے تو بینا گلکون کا نام لیا جاتا ہے۔ ہمارا جسم قدرتی طور پر بینا گلکون پیدا نہیں کرتا اس لئے اس مرکب کو حاصل کرنے کے

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



سارک ویمنز ایسوسی ایشن کی جانب سے نمائش کا اہتمام

سارک ویمنز ایسوسی ایشن کے کراچی چپٹر کی جانب سے میرٹ ہوٹل میں ایک نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اس میں گھریلو سطح پر کام کرنے والی خواتین کے علاوہ چھوٹے اور بڑے کاروبار سے منسلک خواتین کو اپنے ہنر کی نمائش کا موقع دیا گیا۔ نمائش میں آنے والوں کو ہاتھ کی کڑھائی کے سلعے سلائے اور تیار ملبوسات رلی زیورات، جوتے، بیک، طغریے اور گھریلو سجاوٹ دیکھنے اور انہیں خریدنے کا موقع دیا گیا۔ اس موقع پر شائقین کو کھانے پینے کی اشیاء سے لطف اندوز ہونے کا موقع بھی فراہم کیا گیا۔

انٹرنیشنل ویمن لیڈرز سمٹ کا انعقاد

گزشتہ دنوں ممون پک ہوٹل کراچی میں نیو ورلڈ کانسیپٹ کے تحت انٹرنیشنل ویمن لیڈرز کا انعقاد کیا گیا جس میں سارک ممالک کے علاوہ تھائی لینڈ، انڈیائی، برطانیہ اور امریکہ سے مدعو کاروبار کی دنیا میں کامیاب خواتین نے شرکت کی اور حاضرین کو اپنے تجربات سے مستفید کیا۔ نیو ورلڈ کانسیپٹ کی جانب سے منعقد کرائی جانے والی اس کانفرنس کا مقصد معاش کی دنیا میں جدوجہد کرنے والی خواتین کی راہ نمائی کرنا ہے۔ پروگرام میں دنیا بھر سے آئے ہوئے مقررین نے اپنی پیشہ ورانہ مشکلات کا ذکر کیا اور ان پر قابو پانے کے طریقوں سے آگاہ کیا جب کہ سمٹ سے نیو ورلڈ کانسیپٹ کی سی ای او یاسمین حیدر نے تنظیم کے بنیادی مقاصد سے حاضرین کو آگاہ کیا۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع کے لئے نظہر انے کا اہتمام تھا۔



چھٹے کراچی لٹرچر فیسٹول کا انعقاد

بیچ لکڑی ہوٹل کراچی میں چھٹے کراچی لٹرچر فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا جس میں پاکستانی اور غیر ملکی ادیب اور قلم کار ایک ہی چھت تلتے جمع ہوئے۔ اس ادبی میلے میں 180 پاکستانی اور 34 غیر ملکی ادیب، شاعر اور تعلیمی شعبے کے ماہرین نے شرکت کی۔ سہ روزہ لٹرچر فیسٹول کے دوران ادب اور فنون لطیفہ کے مختلف موضوعات پر 86 سیشن ہوئے جن میں 30 سے زائد کتابوں کی رونمائی بھی ہوئی۔ فیسٹول کے شرکاء کے لئے تینوں دن کھانے پینے کی اشیاء کے متعدد اسٹالز لگائے گئے تھے۔



آئی وی ایس اور برٹش قونصل کی جانب سے گفتگو کا اہتمام
انڈس ویلی اسکول آف آرٹس، برٹش قونصل اور فیشن پاکستان کی جانب سے ”فیشن کی پالیسی“
خدا و خال اور اس کے مستقبل“ کے حوالے سے ایک گفتگو کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں برٹش
قونصل کے بلوچستان اور سندھ کے ڈائریکٹر رابن ڈیوس، چیف ایگزیکٹو آفیسر برٹش قونصل
کنیرن ڈی وین سمیت دیگر نے موضوع پر بات چیت کی۔ شرکاء کی تواضع پر تکلف تلہرانے
سے کی گئی۔

باڈی بیٹ کی جانب سے تقریب کا انعقاد

ویلفارڈ سٹریٹ پر کیفے فلو میں باڈی بیٹ کی جانب سے ”ان پلگ“ کے نام سے ایک تقریب منعقد کی گئی جس میں کول رضوی نے انگریزی اور پاکستانی گانے پیش کر کے حاضرین کے کانوں میں رس گھول دیا۔ انہوں نے اس موقع پر اپنے گانوں کا نیا ویڈیو البم ”بہہ گیا“ بھی پیش کیا۔ اس ویڈیو کو سعد سلطان نے پروڈیوس کیا ہے جب کہ ہدایت کاری اذان مسیح خان کی ہے۔ فوٹو گرافی مواعظی، میک اپ بینش پرویز اور اسٹائلنگ ماہین خان کی ہے۔ ویڈیو میں کول رضوی کے کوا سٹار علی کاظمی ہیں جب کہ ویڈیو کی کوریوگرافی حسن رضوی کی ہے۔ باڈی بیٹ کی جانب سے ”ان پلگ“ کے عنوان سے تقاریب کا سلسلہ ایک سال قبل شروع کیا گیا ہے جس میں ملک کے نامور موسیقاروں کو اپنے ہنر کا مظاہرہ کرنے کا موقع فراہم کیا جا رہا ہے۔ شرکاء کی تواضع کے لئے پر تکلف عشائے کا اہتمام کیا گیا۔





اچھی نیند اب نہیں دور

ایک پرسکون نیند لینے کے لئے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ضروری ہے

پانی کا زیادہ استعمال نہ صرف صحت کو بہتر کرتا ہے بلکہ وزن میں کمی کا بھی باعث بنتا ہے لیکن رات کو سونے سے قبل زیادہ پانی پینا بار بار اٹھنے کا باعث بھی بنتا ہے اور آپ کی نیند کے چکر کو بھی متاثر کرتا ہے۔ نیند کا یوں متاثر ہونا انسانی صحت پر مضر اثرات مرتب کرتا ہے۔ اپنی رات کو پرسکون بنانے کے لئے اس بات کو یقینی بنائیں کہ سونے سے 90 منٹ قبل پانی نہ پئیں۔

فریز کئے ہوئے رات کے کھانے میں کھانوں کا استعمال ہمارے ہاں عام سی بات ہے۔ فریز کئے ہوئے کھانوں میں ٹائز امائن نامی جڑ دماغ کو متحرک کر دیتا ہے جس کی وجہ سے نیند دور چلی جاتی ہے اور ساری رات پہلو بدلتے گزر جاتی ہے۔ بالخصوص پاسی پیئر دھوئیں پر بھنی ہوئی مچھلی اور بھنا ہوا گوشت زیادہ نقصان دہ ہے اس لئے ضروری ہے رات کے کھانے میں تازہ کھانا کھائیں۔

یوں تو ٹماٹر صحت کے لئے انتہائی مفید قرار دیئے جاتے ہیں تاہم سونے سے قبل ٹماٹر ایسی غذائیں جن میں تیزابیت ہودل کی جلن کا باعث بنتی ہیں۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین رات کے کھانے میں ایسی تمام غذاؤں سے گریز کا مشورہ دیتے ہیں۔ اگر ایسے کھانے کھانے بھی ہیں تو سونے سے کم از کم 3 گھنٹے پہلے ہی کھالیں۔ ■

دن بھر کی تھکاوٹ اور کام کے بعد ایک اچھی اور پرسکون نیند ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے لیکن اس خواہش کی تکمیل آج بے شمار لوگوں کے لئے مشکل ہو گئی ہے۔ اس کی وجہ کھانے میں لاپرواہی اور بد احتیاطی ہے جو راتوں کو بے سکون اور اذیت ناک بنانے کا سبب بن جاتی ہے۔ اگر آپ ایک پرسکون نیند لینا چاہتے ہیں تو آپ کو اپنے کھانے پینے کی عادات کو بدلنا ہوگا۔

بعض لوگ اس خیال کے تحت رات میں سونے سے قبل چائے یا کافی پینے کے عادی ہوتے ہیں کہ چائے یا کافی کے بغیر انہیں اچھی نیند نہیں آئے گی لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ عادت ہی آپ کی نیند کی خرابی کا باعث ہے۔ چائے اور کافی میں موجود کیفین نامی عنصر نیند اڑانے کا باعث ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی ادویات سونے سے کم از کم 8 گھنٹے قبل کھائیں۔

بعض لوگ الکحل ملی اشیاء یا مشروبات کے عادی ہوتے ہیں ان کا خیال ہوتا ہے کہ یہ چیزیں انہیں پرسکون نیند بخش سکتی ہیں جو بالکل غلط ہے۔ یاد رکھیں کہ یہ اشیاء وقتی طور پر سکون پہنچا دیتی ہیں لیکن ایسی اشیاء کے استعمال کے کچھ ہی دیر کے بعد طبیعت میں بے چینی پیدا ہو جاتی ہے۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ الکحل میں ایسے کیمیائی اجزاء ہوتے ہیں جو بے آرامی کا باعث بنتے ہیں لہذا ایسی اشیاء کے استعمال سے گریز کرنا چاہئے۔



جادوئی کھمبیاں

ذائقے دار اور غذائیت سے بھرپور سوپ کے علاوہ کھمبی کو ٹماٹر، پیاز، سبزیوں اور گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے

سے 2.5 گرام زیادہ خوردنی ریشہ ہوتا ہے۔ دیگر پتوں کی نسبت کھمبیوں میں لمبیات کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ کھمبی حیاتین ڈی کے قدرتی ذرائعوں میں سے ایک ہے جسے ہڈیوں اور دانتوں کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ کھمبیوں میں حیاتین بی (thiamin) اور ریفلوکسن (riboflavin) اور نیا سین (niacin) کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔

حیاتین بہت سی سبزیوں میں پائے جاتے ہیں لیکن اُلتے ہوئے پانی میں پکانے کی وجہ سے یہ حیاتین ضائع ہو جاتے ہیں۔ کھمبیوں کو عموماً اُلتے ہوئے پانی میں نہیں پکایا جاتا تا کہ ان میں یہ قیمتی جز محفوظ رہے۔ کھمبیوں میں نمک نہیں پایا جاتا۔ دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی نسبت کھمبیوں میں زیادہ مقدار میں پوٹاشیم پائی جاتی ہے۔ بھوری کھمبیوں میں کیلے سے زیادہ پوٹاشیم ہوتی ہے۔ کھمبی قدرتی طور پر کینسر کے حصول کا اہم ذریعہ ہے جو جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بنا کر سرطان اور دوسری بیماریوں سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ کھمبی جست کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ کھمبیوں کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ پختہ کرنا ہے کہ انہیں بخور سے کاغذ کی قلمی میں لپیٹ کر فرج کے نچلے حصے میں رکھ دیا جائے۔

بارش کے بعد جنگل میں خود بخود اُگنے والی کھمبیوں میں سے کچھ زہریلی ہوتی ہیں۔ ایسی کھمبیوں کو کسی صورت استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ مشاہدے کی مدد سے زہریلی کھمبیوں کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ زہریلی کھمبیوں کے بالائی حصے کی چٹلی سطح سفید ہوتی ہے اور تنے کے بالائی حصے میں چھلا (ring) کی نظر آتی ہے اس کے تنے کے نچلے حصے میں بھی پیالے کی طرح شکل نظر آتی ہے۔ زہریلی کھمبی چمکدار اور بہت زیادہ خوبصورت نظر آتی ہے۔ ■

چھوٹی چھوٹی پتھریوں کی صورت میں اُگنے والی کھمبیوں کے اُگنے کو قدیم مصر میں لوہے کی جادوئی عمل کا نتیجہ سمجھتے تھے کیونکہ یہ راتوں رات اُگ جاتی ہیں۔ رفتہ رفتہ جب اس کے بارے میں جان کاری بڑھی تو پتا چلا کہ یہ کسی جادوئی عمل کے نتیجے میں نہیں اُگتیں بلکہ ان کی کاشت کا اپنا ایک مخصوص طریقہ کار ہے تاہم وقت نے یہ بھی ثابت کیا کہ اگرچہ یہ جادو سے نہیں اُگتی لیکن غذائیت اور منافع کے حصول کے لئے ایک جادوئی اثر ضرور رکھتی ہے۔

اگر بڑی میں مشروم کہلانے والی کھمبیوں کو فائنٹس فشار خون اور دل کے مریضوں کے لئے فائدہ مند قرار دی گئی ہے۔ دنیا کے بہت سے ممالک مثلاً امریکہ، چین، جاپان اور تائیوان میں کاروباری بنیادوں پر اسے کاشت کیا جاتا ہے۔ بہت سی ڈشوں میں کھمبیوں کا استعمال کیا جاتا ہے جن کی مقبولیت دنیا بھر میں بڑھتی جا رہی ہے۔ ذائقے دار اور غذائیت سے بھرپور سوپ کے علاوہ کھمبی کو ٹماٹر، پیاز، سبزیوں اور گوشت کے ساتھ پکایا جاتا ہے۔

بارشوں کے موسم میں کھمبیوں کی ایک بڑی مقدار قدرتی طور پر جنگلوں میں پائی جاتی ہے۔ اسے مقامی طور پر "کنڈیر کھپا" یا "گھچی" کے نام دیے جاتے ہیں۔ پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں پائی جانے والی کھمبیوں کو "کھچی" کا نام دیا جاتا ہے جس کا شمار قدرتی طور پر اُگنے والی انتہائی قیمتی کھمبیوں میں ہوتا ہے۔

دنیا بھر میں کھمبیوں کی تقریباً 1500 اقسام پائی جاتی ہیں۔ ان میں سے کچھ کھانے کے قابل ہیں جبکہ دوسری زہریلی ہیں۔ پاکستان میں کھمبیوں کی 56 اقسام کھانے کے قابل ہیں۔

غذائیت سے بھرپور کھمبیوں میں بہت سے ایسے اجزاء شامل ہیں جو انسانی جسم کے لئے فائدہ مند ہیں۔ 100 گرام کھمبیوں میں گندم سے بنی ہوئی ذیل روٹی کے ایک سلائس



جست زندگی کے لئے ضروری

ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے

کی عمر کی لڑکیوں کو 9 گرام روزانہ جب کہ اسی عمر کے لڑکوں کو 11 گرام اور حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو 12 گرام جست کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عام آدمی کو معمول کی زندگی میں روزانہ 12 سے 15 ملی گرام جست لینا چاہئے۔

طبی ماہرین کے مطابق جست انسانی زندگی کے لئے نہایت اہم ہے۔ اگر کسی جسم میں جست کی کمی واقع ہو جائے تو انسانی جسم کو بہت سے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے جن میں بڑھتی عمر کے ساتھ بینائی کم ہونا، آنکھوں کی پٹریوں کا کمزور ہونا، خواتین میں حمل ضائع ہونا، بچوں کی وقت سے پہلے پیدائش، بچوں میں ذہنی و جسمانی افزائش، کام میں دل نہ لگنا، یادداشت کی خرابی، بے زاری اور آکسٹہٹ، رویوں میں تبدیلی، جلد کی خرابی، بالوں کا جھڑنا، ناخنوں کا نرم ہونا، جسم کا بار بار سوزش کا شکار ہونا، بھوک کی کمی اور زخم کا دیر سے بھرنا شامل ہیں۔

اگر آپ کو اپنے جسم میں جست کی کمی کا احساس ہو تو باقاعدگی سے رونی اور اناج وغیرہ کھائیں۔ جست کو تازہ سبز یوں، پھلوں، گوشت اور دیگر صحت مند غذا سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جست سرخ گوشت، مرغی، پیٹھے، پالک، مچھلی، اناج، کدو، سرسوں کے بیج اور خشک میوہ جات سے بڑی مقدار میں حاصل کیا جاسکتا ہے جب کہ کیکڑے اور دودھ بھی اس کے حصول کے بہترین ذرائع ہیں۔ ■

چہرے کو بدنما دکھانے والے دانے اور داغ پیدا ہونے کی وجہ عام طور پر جسمانی غدودوں کا عدم توازن ہوتی ہے۔ چہرے کے داغ دھبوں، دانوں اور کیل مہاسوں کو صاف کرنے کے لئے مارکٹ میں طرح طرح کی ادویات موجود ہیں جن سے وقتی فوائد تو حاصل ہو پاتے ہیں لیکن جلد کو بے داغ بنانے کے لئے اب تک کوئی موثر دوا سامنے نہیں آئی ہے۔

مطالعے سے پتہ چلا ہے کہ بار بار چہرے پر دانے پھیلنے کی بیماری میں مبتلا افراد میں جست یا زنک (zinc) کی شدید کمی واقع ہو جاتی ہے اسی وجہ سے طبی ماہرین قدرتی ذرائعوں یا پھر جست سپلیمنٹ کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق بچوں کی غذا میں جست کی مناسب مقدار شامل کرنا انتہائی اہمیت کا حامل ہے، بصورت دیگر جلد بال اور ناخنوں کے خراب ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

جست جلد کے خلیات کی تجدید کرتا ہے، بالوں کا جھڑنا اور ان کا پتلا ہونا روکتا ہے، دوران حمل کی پیچیدگیوں کو دور کرتا ہے اور دوران حمل سہولت فراہم کرتا ہے، یہاں تک کہ پیدائش کے دوران نقص کو بھی روکتا ہے۔ جسم کے مدافعاتی نظام کو طاقتور بنانے کے لئے بھی جست اہمیت کا حامل ہے۔ جست نمونیا، سہال اور عام سردی کی بیماریوں کے لگنے کے نظام کا بھرپور طریقہ سے دفاع کرتا ہے۔

2 سے 6 ماہ کے بچوں کو روزانہ ایک گرام 3 سے 7 ماہ کے بچوں کو 3 گرام ایک سے 8 سال کے بچوں کے لئے روزانہ 5 گرام 9 سے 13 سال کے بچوں کو 8 گرام 14 سے 18 سال

ہڈیوں کو بھڑبھڑا ہونے سے بچائیں

سورج کی روشنی سے حیاتین دکی ضرورت پوری ہوتی ہے جو ہڈیوں کے لئے یکیشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے

ہڈیوں کا بھڑبھڑاپن ایک عام مرض ہے، جسے طبی زبان میں آسٹیوپوروسس کہا جاتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ دل کے امراض کے بعد دوسرا بڑا طبی مسئلہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق پاکستان میں 99 لاکھ افراد اس عارضے میں مبتلا ہیں جن میں اکثریت خواتین کی ہے۔ اقوام متحدہ کے ادارہ صحت کے تحت عالمی سطح پر ہڈیوں کے اس مسئلے سے بچاؤ اور اس سے متعلق آگاہی کی کوششیں جاری ہیں تاہم غیر متوازن خوراک کے علاوہ جدید طرز زندگی آسٹیوپوروسس سمیت کئی خطرناک بیماریوں کے تیزی سے پھیلاؤ کا باعث بن رہی ہے۔

اس بیماری میں انسانی جسم کی ہڈیاں کمزور ہو کر مڑنے لگتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہڈیوں کی کمزوری اور بھڑبھڑے پن کا مسئلہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں 40 فی صد زیادہ ہوتا ہے۔ 45 سال کی عمر کے بعد عورتوں میں اس بیماری کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بیماری یوں تو پورے جسم کی ہڈیوں کو متاثر کرتی ہے لیکن ریڑھ، گولے اور کلائی کی ہڈیوں پر اس کا زیادہ اثر پڑتا ہے۔

اس مرض کا اہم سبب حیاتین دکی کی ہے جو سورج کی شعاعوں سے انتہائی آسانی سے حاصل ہو سکتا ہے لیکن شہری علاقوں میں لوگ دھوپ میں لٹنے سے گریز کرتے ہیں۔ جدید طرز زندگی میں لوگوں خصوصاً خواتین کا زیادہ وقت بڑی بڑی عمارتوں کا زلیوں اور بند جگہوں پر گزرتا ہے جس کی وجہ سے جسم کے لئے ضروری دھوپ سے محروم رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ خوراک میں دودھ، مچھلی اور ہڈیوں کو مضبوط بنانے والی دیگر اجناس کا استعمال نہ کرنا بھی اس کیفیت کا سبب بنتا ہے۔ اس کے مقابلے میں وہی علاقوں میں مرد اور خواتین کا زیادہ وقت کھلی جگہ پر گزرتا ہے وہ کھیتوں میں کام کرتے ہیں ان کی غذا میں دودھ کا استعمال زیادہ ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان میں اس مرض کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آسٹیوپوروسس کی دیگر وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر، کھین کا زیادہ استعمال اور یکیشیم کی کمی شامل ہے۔ خواتین میں اس بیماری کی چند وجوہات میں بڑھتی ہوئی عمر کے علاوہ بارہموز میں تبدیلیاں اور نظام انہضام کی خرابی بھی شامل ہے۔ اس کے علاوہ بعض دوائیں بھی ہڈیوں پر منفی اثرات مرتب کرتی ہیں اور ان کی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

ڈاکٹروں کے مطابق اس بیماری میں زیادہ تر مریض ناگہوں یا کمر میں درد کی شکایت کرتے ہیں۔ ہڈیوں کے بھڑبھڑے پن کا شکار فرد کسی وجہ سے گر جائے تو اس کے ہاتھوں یا پاؤں کی ہڈی ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ ہڈیوں کے بھڑبھڑے پن سے بچنے کے لئے ماہرین چند منٹ دھوپ میں گزارنے کو ضروری خیال کرتے ہیں۔ سورج کی روشنی سے حیاتین دکی ضرورت پوری ہوتی ہے جو ہڈیوں کے لئے یکیشیم کی فراہمی کا ذریعہ ہے۔ اس کے علاوہ جسمانی سرگرمیوں میں اضافہ اور غذا پر توجہ دینا بھی نہایت ضروری ہے۔

اس بیماری کی علامات عموماً دیر سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کی ابتدائی علامات میں مریض کو ہڈوں کے درد کے ساتھ ساتھ اٹھنے بیٹھنے میں تکلیف کا محسوس ہونا ہے۔ آسٹیوپوروسس سے بچنے کے لئے غذا کے ذریعے خصوصاً خواتین کو یومیہ 1300 ملی گرام یکیشیم حاصل کرنا ضروری ہے۔ یہ دودھ، دودھ سے بنی ہوئی دیگر اشیاء، ہری سبزیاں اور مچھلی سے حاصل ہو سکتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق آدھے گھنٹے کی ورزش بھی ہڈیوں کی مضبوطی میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ خواتین کو روزانہ ایک گلاس دودھ پینے کی عادت بنانی چاہئے اور ان کو چاہئے کہ وہ اپنی بیٹیوں کو ہر صورت میں روزانہ ایک گلاس دودھ پلائیں۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ پیاز سے بنی ہوئی اشیاء میں اگر تھوڑا سا سرسوں شامل کر لیا جائے تو کھانے کی خوشبو میں اور اضافہ ہو جاتا ہے۔

☆ سردی کے موسم میں ہاتھ پیروں میں زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے میں گرم پانی میں سرکہ یا لیموں کا رس ملا کر اس سے پیروں اور ہاتھ دھوئیں۔

☆ کھیلوں کی ہینڈنٹ بہت ناگوار گزرتی ہے۔ کھیلوں کو خود سے دور رکھنے کے لئے اپنے نزدیک پودینہ رکھیں۔

☆ جن لوگوں کا فشار خون کم ہو جاتا ہے انہیں چاہئے کہ روزانہ تین سے چار کھجوریں کھائیں یا پھر ہر روز چھندرا استعمال کرنے سے فشار خون قابو میں آجائے گا۔

☆ آلو میں کوئٹس پھوٹے سے روکنے کے لئے اس کے ساتھ ایک سیب رکھ دیں۔

☆ کھمبیوں کو پانی میں کبھی نہیں بھگوئیں کیونکہ یہ پانی جذب کر کے پھول جاتی ہیں۔

☆ فرنیج فراز تلتے ہوئے اگر کڑا ہی میں تھوڑی سی پیسی ہوئی پھکری ڈال دی جائے تو چپس بہت خستہ کر کرے اور سفید رنگ کے بنتے ہیں۔

☆ اگر استری کی سطح جل گئی ہے تو سرکے میں ہم مقدار نمک ملا کر گرم کریں۔ اس سے ٹھنڈی استری کی سطح رگڑ کر صاف کریں۔

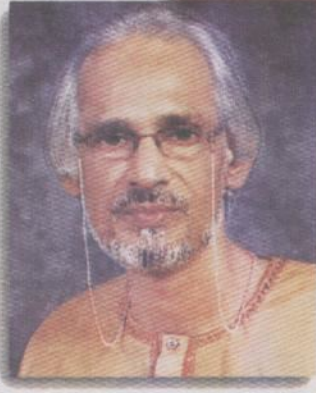
☆ کھانوں کی مہک سے نجات حاصل کرنے کے لئے ایک پیالے میں سرکہ بھر کر باورچی خانے میں رکھ لیں۔

☆ برتنوں کے داغ دھبوں سے نجات کے لئے جس برتن میں داغ ہو اس میں 3 کھانے کے چمچے سرکہ اور اتنا ہی پانی لے کر اس وقت تک اُبا لیں جب تک داغ دور نہ ہو جائیں۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں تو ایک چائے کا چمچہ زیتون کا تیل ایک چائے کا چمچہ شہد اور 1/2 چائے کا چمچہ پیسی ہوئی دارچینی ملائیں اور اسے بالوں میں 15 منٹ تک لگا کر رکھیں۔ بالوں کو صاف پانی سے دھو لیں۔ کچھ ہی عرصے کے عمل سے نہ صرف بال گرنا بند ہو جائیں گے بلکہ ان میں مضبوطی اور چمک پیدا ہو جائے گی۔

☆ سرد درد اور کھنچاؤ کی تکلیف سے نجات کے لئے زیادہ سے زیادہ مچھلی کھائیں کیونکہ مچھلی کے تیل میں درد سے نجات دینے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ اورک کا استعمال بھی درد میں فائدہ مند رہتا ہے۔

روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

کنول (اسلام آباد)

قادری صاحب میری شادی کو 8 سال ہو گئے 2 بیٹیاں ہیں ہماری بڑی شہینہ خواہش تھی کہ ہمارا ایک بیٹا بھی ہو مگر دوسری بیٹی کی پیدائش کے بعد سے میرے پر پڑو سرب ہونے کی وجہ سے حمل ہوتا ہی نہیں تھا بہت علاج کروایا مگر امید نہ بنی آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے مجھے لوح وارث بھیجی تھی اور وظیفہ بھی دیا تھا آپکی دعا سے قادری صاحب اللہ تعالیٰ نے ہمیں ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا ہے اللہ تعالیٰ آپکے علم میں اضافہ فرمائے اور ہمیشہ سلامت رکھے!

جواب۔ اللہ خوش رکھے! اپنی اگر سوامینہ ہو چکا ہے اور آپ پاک حالت میں آپکی ہو تو اللہ پاک کے حضور 2 نفل شکرانے کے ضرور ادا کر لینا۔

اللہ پاک آپکے بیٹے کو صحت اور تندرستی کیساتھ لمبی عمر عطا فرمائے، نیک اور صالح بنائے۔

سونیا (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کیونکہ ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے ہماری شادی پر رضامند نہیں ہوتے تھے آپکا وظیفہ پڑھنے سے ہمارے گھر والے راضی ہو گئے ہیں اور اگلے مہینے ہماری شادی کی تاریخ بھی طے ہو گئی ہے وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اب آپکے کیا کرنا ہے بتادیں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی نکاح ہونے تک اس وظیفہ کی صرف ایک تیج روزانہ عشاء کے بعد پڑھ لیا کرو انشاء اللہ شادی کے معاملات بھی خوش اسلوبی سے طے پا جائیں گے۔

منصور احمد (لاہور)

قادری صاحب میں عرصہ 8 سال سے ہائی بلڈ پریشر کا مریض تھا مسلسل دوائیوں کے استعمال اور انکے مضراثرات کی وجہ سے دیگر جسمانی تکالیف میں بھی مبتلا ہوتا جا رہا تھا طبیعت میں انتہائی غصہ اور چڑچڑاہٹ آ گیا تھا ذرا ذرا سی بات پر ایک دم طیش میں آ جاتا تھا لڑنا جھگڑنا شروع کر دیتا تھا جس کی وجہ سے میرے اچھے یار و دوست، کاروباری

حضرات عزیز و اقارب مجھ سے بیزار ہو کر آہستہ آہستہ دور ہونا شروع ہو گئے تھے اسی پریشانی میں کسی نے آپکے بارے میں بتایا کہ آپ BP کے مریضوں کیلئے مبارک پتھر پر پڑھانی کر کے دیتے ہیں میں پتھروں پر اس طرح کا یقین تو نہیں رکھتا تھا لیکن اللہ کے کلام پر ضرور یقین رکھتا ہوں یہی سوچ کر آپ سے رابطہ کر کے اپنی ساری کیفیت بیان کی تو آپ نے مجھے مبارک پتھر پڑھانی کر کے بھیجا جو آپکی ہدایت کے مطابق میں نے انگوٹھی بنوا کر پہن لیا ہے ابھی مجھے انگوٹھی پہننے سے صرف تین مہینے ہوئے ہیں اور میرا BP 30 سے 35 فیصد کنٹرول میں آ گیا ہے طبیعت میں ایک شہر آؤ سا آ گیا ہے مزاج میں شہنشاہ بن گیا ہوں اب آپ کے مبارک پتھر کی کرامت ہے اللہ پاک کو ملے اور صحت عطا فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! ایسا اس میں میری کوئی کرامت نہیں ہے یہ سب تو اللہ کے کلام کی برکت اور اللہ تعالیٰ کی آن نعمتوں میں سے ایک نعمت ہے پتھر کا اثر ہے جن کا ذکر سورہ رحمن میں موجود ہے۔

اللہ پاک نے کوئی بھی چیز دنیا میں بیکار اور فضول پیدا نہیں کی اگر آپ بھی سورہ رحمن کا آرد و ترجمہ کیساتھ مطالعہ کریں گے تو آپ بھی بیکار نہیں گئے گے کہ انے اللہ میں تیری کس کس نعمت سے انکار کروں! اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ صحت مند خوش و خرم رکھے۔

رضوانہ (حیدرآباد)

قادری صاحب! میں اپنی بڑی بیٹی کے رشتے کیلئے پریشان رہتی تھی ابھی شکل صورت اور تعلیم یافتہ ہونے کے باوجود کہیں بات بنتی ہی نہیں تھی رشتے بہت آتے تھے پسند بھی کر جاتے تھے مگر بات آگے بڑھنے سے پہلے ہی ختم ہو جاتی تھی اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا الحمد للہ لوح نکاح اور آپکا وظیفہ پڑھنے سے پچھلے مہینے میری بیٹی کی شادی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں راہنمائی فرمادیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ختم کرادو۔

سعدیہ (کوہاٹ)

قادری صاحب! میرے شوہر کافی عرصے سے باہر کے ملک جانے کیلئے کوشش کر رہے تھے مگر کام بننا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی زکاوت آ جاتی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب لگا کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ رکاوٹیں نظر آرہی ہیں پھر ان رکاوٹوں کو ختم کرنے کیلئے آپ نے لوح راہ داری کیساتھ وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا وظیفہ پڑھنے کے دوران ہی میرے شوہر باہر چلے گئے تھے مگر وظیفہ مکمل نہیں ہوا تھا اس لئے میں نے آپ سے رابطہ نہیں کیا اب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو ہدایت فرمادیں کہ لوح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی 2 نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ختم کرادو۔

زینبہ (کوئٹہ)

قادری صاحب میں ہائی اسکول کی لہجہ ہوں اور کافی سالوں سے میری ترقی ٹی ہوئی تھی بہت کوششیں اور تعلقات بھی استعمال کیے مگر میرا گریڈ نہیں بڑھا۔ اس مقصد کیلئے لوح فاتح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپکی دعاؤں سے اب میرا گریڈ بڑھ گیا ہے میں آپکی بے حد ممنون اور شکر گزار ہوں کہ آپ نے میرے اس دیمہ مسئلے کو حل کرنے میں میری مدد فرمائی اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش رکھے۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی اللہ پاک آپکو زندگی میں مزید آسانیاں اور ترقیاں عطا فرمائے (آمین)

الوراقیل (کراچی)

قادری صاحب! میں کاروبار میں برکت اور رزق میں گھماؤ کیلئے پتھر پہننا چاہتا ہوں میں کونسا پتھر پہنوں منتخب فرمادیں۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بیٹا آپ فیروزہ پہنیں انشاء اللہ مبارک ثابت ہوگا۔

میں نام اور کام کے مطابق پتھروں پر پڑھانی کر کے دیا کرتا ہوں اگر پڑھانی کیا ہوا پتھر حاصل کرنا چاہتے ہیں تو مجھے Call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کریں۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیٹوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھانی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنوڑتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ٹوٹکے



جھائیوں کو دُور کرنے کے لئے

چہرے کی جھائیوں کو دُور کرنے کے لئے کچے ہوئے پیسے کا ایک ٹکڑا لے لیں۔ اسے انگوٹھے سے پٹلیں اور اس میں تھوڑا سا عرق گلاب ملا کر جھائیوں پر لگائیں۔ تھوڑی دیر کے بعد چہرہ صاف پانی سے دھو لیں۔ اس کے علاوہ جھائیوں پر دن میں دو سے تین مرتبہ عرق گلاب لگائیں اور خوب پانی پئیں۔

مسوں کے لئے

اگر جسم کے کسی بھی حصے پر چھوٹے بڑے سے نکل آئے ہوں تو اس سے گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ٹائری کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ اسے روٹی کی مدد سے مسوں پر لگائیں سے جلد ہی جھڑ جائیں گے۔

کھانے سے نمک کم کرنے کے لئے

اگر کھانے میں نمک تیز ہو گیا ہے تو تھوڑے سے آٹے کو گھی سے گوندھیں۔ اسے دیکچی کے درمیان میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر رکھ دیں۔ کھانا پیش کرنے سے قبل آٹا نکال دیں۔ اگر چاولوں میں نمک تیز ہو جائے تو اسی آٹے کی روٹی ملیں چاولوں کو ذرا سا ہٹا کر درمیان میں روٹی بچھائیں اور چاول برابر سے بچھا دیں۔ پیش کرتے ہوئے روٹی نکال لیں۔

ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے

اگر ہونٹ سیاہ پڑ رہے ہوں اور پھٹ جاتے ہوں تو ایک چائے کا چمچ گیسرین ایک چائے کا چمچ بالائی اور ایک چائے کا چمچ عرق گلاب ملا کر اسے ہونٹوں پر لگائیں۔

بچوں کو ٹھنڈ سے بچانے کے لئے

سردی کے موسم میں بچوں کو ٹھنڈ لگ جانا معمول کی بات ہے۔ اگر بچوں کو ٹھنڈ سے بچانا ہے تو انہیں نہلاتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچ ہلدی ملائیں اور اس سے بچوں کو نہلائیں۔ یہ پانی بچوں کو ٹھنڈک کے اثرات سے محفوظ کرتا ہے۔ اگر بچوں کو کھانسی آرہی ہے تو بچے کو دودھ میں زعفران ملا کر پلائیں۔ اس کے علاوہ ایک پیالی سرسوں کے تیل میں 4 لہسن کے بغیر چھلے ہوئے جوئے ایک چائے کا چمچ اجوائن اور تھوڑی سی ہلدی ڈال کر اتنا پکائیں کہ لہسن سیاہ ہو جائے۔ اسے ٹھنڈا کریں اور چھان کر رکھ لیں۔ بچے کے سینے پر اس تیل کی ہلکی ہلکی مالش کریں۔

Goldenpearl
Beauty Forever

Whitening Series



Anti-freckle Kit



Whitening & Repairing Cream

Day & Night protection

